

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №102 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей»
623408 Свердловская область г. Каменск-Уральский, улица Челябинская, д.14
E-mail: zef64@mail.ru сайт: dou102.obrku.ru т.8(3439) 30-00-61

ПРИНЯТО:
на заседании Педагогического совета
Протокол №1 от 27.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего
Детским садом № 102
от 27.08.2024 г. № 120/1

**Рабочая программа
по реализации
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»
для воспитанников 4-7 лет**

Каменск-Уральский городской округ Свердловской области
2024 год

| Содержание | | |
|------------------------------------|---|----|
| I. Целевой раздел. | | |
| 1..1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи | 4 |
| 1.3. | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики | 6 |
| 1.4. | Ожидаемые результаты освоения программы | 8 |
| II. Содержательный раздел | | |
| 2.1. | Учебно – тематический план | 9 |
| 2.2. | Содержание изучаемого курса | 11 |
| 2.3. | Методическое обеспечение программы | 36 |
| 2.4. | Система мониторинга. Способы проверки освоения программы | 38 |
| 2.5. | Календарный учебный график | 39 |
| 2.6 | Учебный план | 39 |
| III. Организационный раздел | | |
| 3.1. | Организационно-педагогические условия реализации Программы | 41 |
| 3.2 | Материально-технические условия реализации Программы | 42 |
| 3.3 | Программно-методические условия | 42 |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

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

Для решения этих задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы. Одной из таких форм является физкультурно-спортивная работа с детьми по линии дополнительного образования. Для того, чтобы эта работа была эффективной, необходима определенная теоретическая и методическая база, которой может стать программа по художественной гимнастике с детьми 4-7 лет.

Исходя из этого, была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика», которая составлена на основе авторской программы дополнительного образования доктора педагогических наук, профессора, заслуженного тренера РФ И. А. Винер-Усмановой «Гармоническое развитие детей средствами гимнастики».

При разработке Программы педагогический коллектив руководствовался социальным заказом семей воспитанников на качество, вид, направленность образовательных услуг, полученным в результате анкетирования родителей, а также следующими нормативными документами:

1. Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Уставом Детского сада № 102, утвержденным приказом начальника Управления образования г. Каменска – Уральского от 21.01.2016 г. № 38.

Основное содержание программы составляют упражнения гимнастики с предметами и без предметов, акробатика и вольные упражнения под музыку, которые помогают детям освоить элементы художественной гимнастики. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться владеть своим телом. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2 Цель и задачи программы по гимнастике определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель данной программы: всестороннее, гармоничное физическое и эстетическое развитие дошкольника средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- овладевать основами техники выполнения физических упражнений и освоение техники спортивных и подвижных игр;
- 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;
- дать знания о художественной гимнастике, её истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические качества;
- развивать гибкость, выворотность, подъём стопы, танцевальность шага, прыжка, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

Воспитательные:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать стремление 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.

Сроки реализации программы: 3 года

1 год – средняя группа, девочки в возрасте с 4 до 5 лет;

2 год – старшая группа, девочки в возрасте с 5 до 6 лет;

3 год – подготовительная к школе группа, девочки в возрасте с 6 до 7 лет.

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 15 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 и 2-го года обучения используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети 4 – 6 лет 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 3-го года (6–7 лет) 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.

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая

Продолжительность образовательного процесса и режим занятий

| Возрастная группа | Продолжительность занятия | Количество занятий | | |
|-------------------|---------------------------|--------------------|---------|-------|
| | | В неделю | В месяц | В год |
| Группа 4-5 лет | 25 минут | 2 | 8 | 72 |
| Группа 5-6 лет | 30 минут | 2 | 8 | 72 |
| Группа 6-7 лет | 30 минут | 2 | 8 | 72 |

Формы проведения организованной образовательной деятельности

| № | Формы занятий | Задачи | Особенности построения занятия |
|----|------------------------|---|--|
| 1. | Традиционный тип: | Ознакомление с новым программным материалом | Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений |
| | Смешанного характера | Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее | Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков |
| | Вариативного характера | Формирование двигательного воображения | На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий |
| 2. | Занятие тренировочного | Развитие двигательных и функциональных | Включает большое количество циклических, музыкально- |

| | | | |
|----|-------------------------------------|--|--|
| | типа | возможностей детей | ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости |
| 3. | Игровое занятие | Формирование двигательного воображения. | Построено на основе разнообразных движений и игр |
| 4. | Занятие по интересам | Развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности | Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики |
| 5. | Контрольно-проверочное занятие | Выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств | Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований. |
| 6. | Занятие «Забочусь о своем здоровье» | Приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях | Обучение приемам расслабления, аутотренинга, самомассажа, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки |
| 7. | Занятие-соревнование | Развитие Инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающихся на разнообразный моторный опыт | Личное первенство |

Обязательным условием для успешного выполнения программы является взаимодействие с родителями детей. Педагог обучает родителей, как правильно выполнять страховку, сообщает об успехах и трудностях детей, составляет с ними планы совместных занятий.

1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

Особенности физического развития и возрастные характеристики детей 4-7 лет.

На протяжении пяти дошкольных лет накопление веса и увеличение роста колеблется: - в одни периоды дошкольник быстрее вытягивается вверх, в другие быстрее прибавляет в весе. Так, обычно в годы от пяти до шести увеличение роста дошкольника заметнее (за два года до 15 см), чем прибавка в весе (до 5 кг); поэтому порой создается впечатление, что ребенок худеет. Между тем именно в эти годы начинается заметное накопление мышечной силы, увеличивается выносливость, растет подвижность. К пятому

году жизни оформляется строение клеток мозга, характерное для взрослого человека, нервная система малыша остается заметно уязвимой. Хотя уже к 5 годам значительно увеличивается мышечная масса, возрастают сила и работоспособность мышц, дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям, к длительным физическим нагрузкам. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить: деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышцы меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий (длительное стояние или сидение). Учитывая быструю утомляемость детей этого возраста, надо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений.

К 5 годам у ребенка уже достаточно хорошо развита координация движений и умение держать равновесие. Кроме того, пятилетних детей можно эффективно обучать сложным двигательным навыкам, требующих хорошей физической подготовки, ловкости и скорости движения. В этом возрасте дети смогут достичь успехов в таких видах спорта, как плавание, гимнастика, фигурное катание, танцы.

Физическая работоспособность в 6 лет выше, чем в 3 года, – в 1,5 раза у мальчиков и почти в 2 раза у девочек. У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему уже в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти; поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка.

На протяжении дошкольного детства осуществляется непрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают девочки с 454 метра до 715,3 метра

Возраст 6—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, активно развиваются двигательные способности, двигательный опыт детей расширяется. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, так необходимые при выполнении большинства движений. К тому же девочки имеют некоторое превосходство перед мальчиками. У детей в этом возрасте стремительно развиваются крупные мышцы туловища верхних и нижних конечностей, мелкие мышцы остаются еще слабыми, особенно кистей рук. Старшие дошкольники технически правильно выполняют большинство физических упражнений. Они способны критически оценить движения других детей, появляется самоконтроль и самооценка. Расширяются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, занятий утренней гимнастики, спортом, закаливания. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.

Отмечая достижения развития, скажем, что масса и объем сердца увеличиваются (к 7—8 годам сердце ребенка по структуре приближается к сердцу взрослого), а главное –

при уменьшении числа сердечных сокращений количество крови, выбрасываемой сердцем за один удар, заметно растет. Емкость легких увеличивается примерно в 3 раза, поэтому при сокращении частоты дыхания минутный объем дыхания увеличивается почти в 2 раза. Таким образом, уровень энергетического обеспечения организма заметно возрастает. Сила мышц туловища возрастает в 2 раза, а сила мышц рук в 2—3 раза.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной точностью и координированностью. Они хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Увеличилась возможность пространственной ориентировки, заметно повысились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хороших результатов. У старших дошкольников вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают улавливать красоту и гармонию движений. Повышаются общие умения детей о здоровьесберегающем поведении. У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения.

1.4 Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- Сформирован устойчивый интерес к физическому развитию, к занятиям спортом;
- накоплены необходимые знания, а также умения использования занятий художественной гимнастикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достигли лично значимых результатов в физическом развитии (гибкости, выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- сформированы личностные качества юных гимнасток: активность, настойчивость, целеустремленность, трудолюбие, самостоятельность;
- владеют навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Предметные результаты:

- Владеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов художественной гимнастики, а также применяют их в соревновательной деятельности;
- умеют максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- приобретены первоначальные знания, умения и навыки в работе с предметами;
- умеют применять специальную терминологию;
- умеют содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Метапредметные результаты:

- Владеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями в подвижных играх;
- умеют играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- умеют соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- умеют выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки.

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.

Результатом реализации программы по художественной гимнастике следует считать развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно - координации движений, повышение соматических показателей здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

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.

Результатом реализации программы по художественной гимнастике следует считать развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно - координации движений, повышение соматических показателей здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. . Учебно – тематический план (1 год обучения)

| № | Раздел | Кол-во занятий | Теоретический | Практический |
|-----|---------------------------------------|----------------|---------------|--------------|
| 1. | Диагностика | 4 | | 4 |
| 2. | Знакомство с гимнастикой | 1 | 1 | |
| 3. | Упражнения в равновесии | 7 | 1 | 6 |
| 4. | Акробатика | 8 | 1 | 7 |
| 5. | Упражнения с гимнастическим мячом | 9 | 1 | 8 |
| 6. | Упражнения с гимнастической лентой | 10 | 1 | 9 |
| 7. | Упражнения с гимнастическим обручем | 9 | 1 | 8 |
| 8. | Упражнения с гимнастической скакалкой | 9 | 1 | 8 |
| 9. | Хореографическая подготовка | 6 | 1 | 5 |
| 10. | Упражнение без предмета под музыку | 6 | 1 | 5 |
| 11. | Техника безопасности | 1 | 1 | |
| 12. | Итоговое занятие | 2 | | 2 |
| | | 72 | 10 | 62 |

Учебно – тематический план (2 год обучения)

| № | Раздел | Кол-во занятий | Теоретический | Практический |
|-----|---------------------------------------|----------------|---------------|--------------|
| 1. | Диагностика | 4 | | 4 |
| 2. | Знакомство с видами гимнастики. | 1 | 1 | |
| 3. | Упражнения в равновесии | 7 | 1 | 6 |
| 4. | Акробатика | 8 | 1 | 7 |
| 5. | Упражнения с гимнастическим мячом | 9 | 1 | 8 |
| 6. | Упражнения с гимнастической лентой | 10 | 1 | 9 |
| 7. | Упражнения с гимнастическим обручем | 9 | 1 | 8 |
| 8. | Упражнения с гимнастической скакалкой | 9 | 1 | 8 |
| 9. | Хореографическая подготовка | 6 | 1 | 5 |
| 10. | Упражнение без предмета под музыку | 6 | 1 | 5 |
| 11. | Техника безопасности | 1 | 1 | |
| 12. | Итоговое занятие | 2 | | 2 |
| | | 72 | 10 | 62 |

Учебно – тематический план (3 год обучения)

| № | Раздел | Кол-во занятий | Теоретический | Практический |
|-----|---------------------------------------|----------------|---------------|--------------|
| 1. | Диагностика | 4 | | 4 |
| 2. | История гимнастики, питание, гигиена | 1 | 1 | |
| 3. | Упражнения в равновесии | 9 | 1 | 8 |
| 4. | Акробатика | 8 | | 8 |
| 5. | Упражнения с гимнастическим мячом | 9 | 1 | 8 |
| 6. | Упражнения с гимнастической лентой | 7 | 1 | 6 |
| 7. | Упражнения с гимнастическим обручем | 9 | 1 | 8 |
| 8. | Упражнения с гимнастической скакалкой | 8 | 1 | 7 |
| 9. | Хореографическая подготовка | 6 | | 6 |
| 10. | Упражнение без предмета под музыку | 8 | 1 | 7 |

| | | | | |
|-----|----------------------|----|---|----|
| 11. | Техника безопасности | 1 | 1 | |
| 12. | Итоговое занятие | 2 | | 2 |
| | | 72 | 8 | 64 |

2.2 СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках и беге, пытается осваивать более сложные движения. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями.

В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры. Значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности, умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой. Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу;
- построение в круг;
- построение в шеренгу;
- построение в рассыпную.

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навыки собственного оздоровления.

Задание:

Поглаживание и похлопывание отдельных частей тела в игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «волны шипят»;
- «шарик надуваем»;
- медленный вдох и выдох с руками.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «спокойный сон»;
- «море волнуется»;
- «дует ветерок».

Направление и содержание работы по видам деятельности

Тема №1. Вводное занятие

Теория – 2 занятия

Краткое содержание и программа занятий.

1. Знакомство с видом спорта - художественная гимнастика.

Гигиена занятий:

- одежда и обувь для занятий;
- режим дня.

2. Техника безопасности. Беседа на тему поведения обучающихся до, во время и после занятий. Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности занимающихся художественной гимнастикой с предметами и без них.

Тема № 2. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

Теория 1 занятие, практика 6 занятий

Главная задача равновесной подготовки – совершенствование функции равновесия и реализация её в различных двигательных ситуациях. Различные равновесия на двух и одной ноге.

Тема №3. Акробатическая подготовка

Теория -1, практика – 7 занятий

На первом этапе обучения создают предварительное представление об изучаемых упражнениях. Так же дошкольники должны познакомиться с гимнастической терминологией: (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.) На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа. Акробатические элементы: упоры (лежа, присев, согнувшись); группировки, перекаты в группировке; - стойка на лопатках «березка»; «корзиночка»; полушпагат.

Тема №4 Предметная подготовка

Теория 4 занятия, практика – 33 занятия (обруч, скакалка, лента, мяч).

Со скакалкой: круги в различных плоскостях; качания и махи со скакалкой; перепрыгивания; прыжок вперед; вращения вперед-назад. С мячом: перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками; бросок и ловля двумя руками отбивы о пол; перекал по рукам. С обручем: махи; вращения; круги; каты; прыжки в обруч. С лентой: взмахи, спирали, змейки, круги.

Тема №5 Хореографическая подготовка

Теория - 1 занятие, практика – 5 занятий

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической; историко-бытовой; народно-характерной; современной. Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Упражнения для рук: первая позиция рук; третья позиция рук; вторая позиция рук. Упражнения на середине: комбинации на удержание равновесий; комбинации на развитие прыгучести. Народно-характерная хореография, историко-бытовая хореография, современная хореография: разучивание элементов из народных танцев: русский народный; польский народный; вальс; восточный танец, пластика современной хореографии. Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления мастерства гимнасток. Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Тема № 6 Беспредметная подготовка.

Теория – 1 занятие, практика –5 занятий

Этот вид подготовки, в свою очередь, подразделяется на прыжковую, равновесную и вращательную. В процессе прыжковой подготовки применяются разнообразные упражнения, позволяющие приобрести навыки отталкивания в различных условиях (с двух ног, с одной, с места, с разбега и т.п.), исполнения действий в безопорном положении и приземления. Не менее важное значение имеет и вращательная подготовка, которая близка к равновесной, но включает в себя работу над поворотами вокруг вертикальной оси (собственно повороты, выполняемые на ногах), а также вращательным движением тела с последовательным касанием опоры (различного рода акробатические и полуакробатические движения). Подготовка без предмета представляет собой сложившуюся систему, которая в своём опыте опирается на практику балета. Подскоки и прыжки: с двух ног с места: выпрямившись выпрямившись с поворотом от 45 до 180°. Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, на правой, переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие. Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные волны. Вращения: переступанием.

Тема №7 Итоговое занятие.

Практика 2 занятия. Показательные выступления, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Практика – 6 занятий. Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях. Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем педагога. В спортивно-оздоровительных группах обучения в конце учебного года проводится открытый урок и сдача нормативов по общей физической подготовке.

Содержание занятий по темам (1 год обучения)

| № занятия | Тема занятия | Цель | Содержание |
|-----------|--------------|----------------------------|---|
| 1-2 | Диагностика | Выявить уровень физической | <input type="checkbox"/> Диагностика оценки |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| | | подготовленности детей | вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния. |
| 3-4 | История и виды современной гимнастики. Техника безопасности на занятиях. | Познакомить детей с видом спорта-художественная гимнастика. Познакомить детей с техникой безопасности на занятиях. | Знакомство с видом спорта-художественная гимнастика (презентации, видеоролики). Техника безопасности на занятиях гимнастикой (презентация). |
| 5-6 | Упражнения в равновесии | Развивать равновесие и вестибулярный аппарат | <input type="checkbox"/> Ходьба «гимнастическим» шагом и на носках по доске, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> Удержание равновесия на одной ноге, <input type="checkbox"/> Равновесия, прыжки, шаги, повороты |
| 7-8 | Акробатика | Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость | <input type="checkbox"/> Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки, <input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «берёзка», «кошечка», «коробочка», «корзинка» и др. |
| 9-10 | Упражнения с гимнастическим мячом | Изучение элементов и упражнений с гимнастическим мячом | <input type="checkbox"/> Учить удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекатам, подбрасываниям <input type="checkbox"/> Составление композиций |
| 11-12 | Упражнения с гимнастической лентой | . Изучение элементов и упражнений с гимнастической лентой | <input type="checkbox"/> Учить правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) <input type="checkbox"/> Учить вращениям гимнастической лентой: «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными движениями. |
| 12-14 | Упражнения с гимнастическим обручем | Изучение элементов и упражнений с обручем | <input type="checkbox"/> Учить правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> Учить вращать, катать и выполнять упражнения с обручем |
| 15-16 | Знакомство с булавами. | Знакомить детей с гимнастическим предметом- | <input type="checkbox"/> Учить правильно, держать булавы |

| | | | |
|-------|---------------------------------------|---|--|
| | Упражнение без предмета | булавы. Учить комбинацию под музыку без предмета | <input type="checkbox"/> Правильное удержание и передачи из руки в руку. Упражнение без предмета. |
| 17-18 | Упражнения с гимнастической скакалкой | Развитие выносливости и прыгучести, координации движений | <input type="checkbox"/> Учить прыгать через скакалку <input type="checkbox"/> Вращения скакалки перед собой |
| 19-20 | Хореографическая подготовка | Формировать у детей танцевальные движения | Учить и совершенствовать: <input type="checkbox"/> шаг с носка, на носках <input type="checkbox"/> пружинистые полуприседы <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону и т.д. <input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов |
| 21-22 | Упражнения в равновесии | Подготовить у детей мышцы к различным упражнениям на скамейке | <input type="checkbox"/> ходьба «гимнастическим» шагом и на носках по доске, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> упражнения на растяжку мышц, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты. |
| 23-24 | Акробатика | Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость | <input type="checkbox"/> группировки и перекаты <input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «берёзка», «коробочка, кошечка» |
| 25-26 | Упражнения с гимнастическим мячом | Изучение элементов и упражнений с гимнастическим мячом | Учить: <input type="checkbox"/> удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание <input type="checkbox"/> разучивание учебной комбинации |
| 27-28 | Упражнения с гимнастической лентой | .Изучение элементов и упражнений с гимнастической лентой | Учить: <input type="checkbox"/> вращения гимнастической лентой: «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными движениями. Разучивание учебной комбинации |
| 29-30 | Упражнения с гимнастическим обручем | Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно | Учить: <input type="checkbox"/> вращать, катать и выполнять упражнения с обручем <input type="checkbox"/> вращение, катание, обруча <input type="checkbox"/> композицию под музыку |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| 31-32 | Упражнения с гимнастической скакалкой | Изучение элементов и упражнения с гимнастической скакалкой | Учить: <input type="checkbox"/> прыгать через скакалку <input type="checkbox"/> Вращать скакалку перед собой <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку. |
| 33-34 | Хореографическая подготовка (игроритмика) | Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно | Виды упражнений: <input type="checkbox"/> хлопки по счёту; <input type="checkbox"/> притопы на каждый счёт; <input type="checkbox"/> притопы с хлопками поочерёдно; <input type="checkbox"/> поднимание и опускание рук вперёд подсчёт под музыкальное сопровождение; <input type="checkbox"/> приседания с движениями рук; <input type="checkbox"/> плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз |
| 35-36 | Упражнения в равновесии | Развивать равновесие и вестибулярный аппарат | <input type="checkbox"/> Ходьба «гимнастическим» шагом и на носках по доске, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> Удержание равновесия на одной ноге, на носках, <input type="checkbox"/> Равновесия, прыжки, шаги, повороты |
| 37-38 | Акробатика | Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Учить упражнение без предмета. | <input type="checkbox"/> группировки и перекаты, <input type="checkbox"/> упражнения «ласточка», «берёзка», «коробочка и собачка» <input type="checkbox"/> разучивание учебной комбинации |
| 39-40 | Упражнения с гимнастической лентой | Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий с лентой. Продолжить разучивание учебной комбинации | <input type="checkbox"/> вращения гимнастической лентой «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными движениями <input type="checkbox"/> разучивание учебной комбинации |
| 41-42 | Упражнения с гимнастическим обручем | Учить детей выполнять движения с предметом под музыку красиво, свободно, координационно | <input type="checkbox"/> вращения, кататы, прыжки, подбросы <input type="checkbox"/> выполнение упражнения под музыку |
| 43-44 | Упражнения с гимнастической скакалкой | Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. | <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях, прыжки через скакалку |

| | | | |
|-------|--|--|--|
| | | Совершенствование комбинации под музыку | <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку |
| 45-46 | Хореографическая подготовка | Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Способствовать повышению общей культуры ребёнка. | Учить: <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону <input type="checkbox"/> шаг с небольшим подскоком <input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов <input type="checkbox"/> сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком |
| 47-48 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения в равновесии. | Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку | <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях <input type="checkbox"/> выполнение упражнения под музыку |
| 49-50 | Акробатика | Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Учить упражнение без предмета | <input type="checkbox"/> группировки и перекаты <input type="checkbox"/> упражнения «собачка», «ласточка», «берёзка», <input type="checkbox"/> разучивание учебной комбинации |
| 51-52 | Упражнения с гимнастической лентой | Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий с лентой. Продолжить разучивание учебной комбинации | <input type="checkbox"/> вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями <input type="checkbox"/> разучивание учебной комбинации |
| 53-54 | Упражнение без предмета | Совершенствование комбинации под музыку | Выполнение упражнения без предмета под музыку, отработка отдельных элементов упражнения. |
| 55-56 | Упражнения с гимнастическим мячом | Совершенствовать согласованные движения с мячом. Продолжить разучивание учебной комбинации | Удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку |
| 57-58 | Упражнения с гимнастическим обручем | Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно | <input type="checkbox"/> Вращения, каты, подбрасывания и выполнение упражнения с обручем в движении <input type="checkbox"/> выполнять комплекс упражнений под музыку. |

| | | | |
|----------|--|--|--|
| 59-60 | 1. Упражнение под музыку с лентой 2. Упражнение под музыку со скакалкой | Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений | <input type="checkbox"/> Упражнение под музыку с лентой <input type="checkbox"/> Упражнение под музыку со скакалкой |
| 61-62 | Упражнения с гимнастическим мячом | Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий | Удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывания, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку. Упражнение под музыку с мячом |
| 63-64 | Упражнение без предмета | Совершенствование комбинации под музыку | Выполнение упражнения без предмета под музыку, отработка отдельных элементов упражнения. |
| 65-66 | 1. Упражнение под музыку с мячом 2. Упражнение под музыку с обручем | Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений | <input type="checkbox"/> Упражнение под музыку с мячом <input type="checkbox"/> Упражнение под музыку с обручем |
| 67-68 | 1. Упражнение под музыку с лентой 2. Упражнение под музыку со скакалкой | Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений | <input type="checkbox"/> Упражнение под музыку с лентой <input type="checkbox"/> Упражнение под музыку со скакалкой |
| 69-70 | Диагностика | Выявить уровень физической подготовленности детей. | <input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния |
| 71 72 | Итоговое занятие для родителей Занятие по интересам | Демонстрация упражнений под музыку. Формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности. | Демонстрация изученных элементов и упражнений под музыкальное сопровождение. Дети самостоятельно выбирают вид деятельности и занимаются. |

Второй год обучения

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Шестой год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость. Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и способах ее достижения.

Возросли их физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. Поэтому в занятия художественной гимнастикой необходимо включить разнообразные подвижные игры, игровые задания, танцевальные движения и импровизации под музыку.

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам, с прямыми ногами, с захлестыванием голени и др.;
- построение в круг;
- построение в шеренгу;
- построение враспынную.

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навыки собственного оздоровления.

Задание:

Поглаживание и похлопывание отдельных частей тела в игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «волны шипят»;
- «шарик надуваем»;
- медленный вдох и выдох с руками.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «спокойный сон»;
- «мы лежим на мягкой травке или морском берегу»;
- «море волнуется»;

- «дует ветерок».

Направление и содержание работы по видам деятельности

Тема №1. Вводное занятие

Теория – 2 занятия

Краткое содержание и программа занятий.

1. Знакомство с видами гимнастики. Выдающиеся спортсмены в избранном виде спорта.

Гигиена занятий:

- одежда и обувь для занятий;
- рекомендации по питанию;
- режим дня.

2. Техника безопасности. Беседа на тему поведения обучающихся до, во время и после занятий. Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности занимающихся художественной гимнастикой с предметами и без них. Меры профилактики.

Тема № 2. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

Теория 1 занятие, практика 6 занятий

Главная задача равновесной подготовки – совершенствование функции равновесия и реализация её в различных двигательных ситуациях. Различные равновесия на двух и одной ноге. На скамейке, балансире и т.п.

Тема №3. Акробатическая подготовка

Теория – 1, практика – 7 занятий

На первом этапе обучения создают предварительное представление об изучаемых упражнениях. Так же дошкольники должны познакомиться с гимнастической терминологией: (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.) На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа. Акробатические элементы: упоры (лежа, присев, согнувшись), сед на пятках углом; группировки, перекаты в группировке; - стойка на лопатках «березка»; с мост из и.п. лежа; «корзиночка»; полушпагат.

Тема №4 Предметная подготовка

Теория 4 занятия, практика – 33 занятия (обруч, скакалка, лента, мяч).

Со скакалкой: круги в различных плоскостях; качания и махи со скакалкой; перепрыгивания; прыжок вперед; -прыжок назад; вращения вперед-назад. С мячом: перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками; бросок одной рукой и ловля двумя; отбивы о пол; перекаат по рукам. С обручем: махи; вращения; круги; «восьмерки»; перекаты; прыжки в обруч; броски и ловля. С лентой: взмахи, спирали, змейки, круги, восьмерки.

Тема №5 Хореографическая подготовка

Теория – 1, практика – 5 занятий

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической; историко-бытовой; народно-характерной; современной. Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. 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. Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления мастерства гимнасток. Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Тема № 6 Беспредметная подготовка.

Теория – 1 занятие, практика – 5 занятий

Этот вид подготовки, в свою очередь, подразделяется на прыжковую, равновесную и вращательную. В процессе прыжковой подготовки применяются разнообразные упражнения, позволяющие приобрести навыки отталкивания в различных условиях (с двух ног, с одной, с места, с разбега и т.п.), исполнения действий в безопорном положении и приземления. Не менее важное значение имеет и вращательная подготовка, которая близка к равновесной, но включает в себя работу над поворотами вокруг вертикальной оси (собственно повороты, выполняемые на ногах), а также вращательным движением тела с последовательным касанием опоры (различного рода акробатические и полуакробатические движения). Подготовка без предмета представляет собой сложившуюся систему, которая в своём опыте опирается на практику балета. Подскоки и прыжки: с двух ног с места: выпрямившись выпрямившись с поворотом от 45 до 360°, из приседа разножка (продольная, поперечная). Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе. равновесие в стойке на левой, на правой, переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие. Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные волны. Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 90 до 180.

Тема №7 Итоговое занятие.

Практика 2 занятия. Показательные выступления, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Практика – 6 занятий. Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях. Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем педагога. В спортивно-оздоровительных группах обучения в конце учебного года проводится открытый урок и сдача нормативов по общей физической подготовке.

Содержание занятий по темам (2 год обучения)

| № занятия | Тема занятия | Цель | Содержание |
|-----------|------------------|---|---|
| 1-2 | Диагностика | Выявить уровень физической подготовленности детей | <input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния. |
| 3-4 | Виды современной | Познакомить детей с видами гимнастики. | Знакомство с видом спортивно-художественная гимнастика |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| | гимнастики. Техника безопасности на занятиях. | Познакомить детей с техникой безопасности на занятиях. | (презентации, видеоролики). Техника безопасности на занятиях гимнастикой (презентация). |
| 5-6 | Упражнения в равновесии | Развивать равновесие и вестибулярный аппарат | <input type="checkbox"/> Ходьба «гимнастическим» шагом и на носках по гимнастической скамейке ,правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> Удержание равновесия на балансире <input type="checkbox"/> Равновесия, прыжки, шаги, повороты |
| 7-8 | Акробатика | Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость | <input type="checkbox"/> Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты <input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «шпагат», «полушпагат», «берёзка», «мост» из положения лежа, «кошечка», «коробочка», «корзинка» и др. |
| 9-10 | Упражнения с гимнастическим мячом | Изучение элементов и упражнений с гимнастическим мячом | <input type="checkbox"/> Учить удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекатам, подбрасываниям <input type="checkbox"/> Учить акробатическим упражнениям с мячом <input type="checkbox"/> Составление композиций |
| 11-12 | Упражнения с гимнастической лентой | . Изучение элементов и упражнений с гимнастической лентой | <input type="checkbox"/> Учить правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) <input type="checkbox"/> Учить вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями. |
| 12-14 | Упражнения с гимнастическим обручем | Изучение элементов и упражнений с обручем | <input type="checkbox"/> Учить правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> Учить вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем |
| 15-16 | Знакомство с булавами. | Знакомить детей с гимнастическим предметом- | <input type="checkbox"/> Учить правильно, держать булавы |

| | | | |
|-------|---------------------------------------|---|--|
| | Упражнение без предмета | булавы. Учить комбинацию под музыку без предмета | <input type="checkbox"/> Вращать и подкидывать <input type="checkbox"/> Правильное удержание и передачи из руки в руку. Упражнение без предмета. |
| 17-18 | Упражнения с гимнастической скакалкой | Развитие выносливости и прыгучести, координации движений | <input type="checkbox"/> Учить прыгать через скакалку <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях под музыку |
| 19-20 | Хореографическая подготовка | Формировать у детей танцевальные движения | Учить и совершенствовать: <input type="checkbox"/> шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку, перекаты с пятки на носок <input type="checkbox"/> пружинистые полуприседы <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону и т.д. <input type="checkbox"/> шаг с небольшим подскоком, комбинации из танцевальных шагов |
| 21-22 | Упражнения в равновесии | Подготовить у детей мышцы к различным упражнениям на скамейке | <input type="checkbox"/> ходьба «гимнастическим» шагом и на носках по гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> упражнения на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты. |
| 23-24 | Акробатика | Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость | <input type="checkbox"/> группировки и перекаты <input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «мостик», «коробочка, кошечка» |
| 25-26 | Упражнения с гимнастическим мячом | Изучение элементов и упражнений с гимнастическим мячом | Учить: <input type="checkbox"/> удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание <input type="checkbox"/> акробатическим упражнениям с мячом <input type="checkbox"/> разучивание учебной комбинации |
| 27-28 | Упражнения с гимнастической лентой | Изучение элементов и упражнений с гимнастической лентой | Учить: <input type="checkbox"/> вращения гимнастической лентой: |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| | | | восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями. Разучивание учебной комбинации |
| 29-30 | Упражнения с гимнастическим обручем | Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно | Учить: <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем <input type="checkbox"/> вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча <input type="checkbox"/> композицию под музыку |
| 31-32 | Упражнения с гимнастической скакалкой | Изучение элементов и упражнения с гимнастической скакалкой | Учить: <input type="checkbox"/> прыгать через скакалку <input type="checkbox"/> Вращать скакалку в разных плоскостях <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку. |
| 33-34 | Хореографическая подготовка (игроритмика) | Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно | Виды упражнений: <input type="checkbox"/> хлопки по счёту; <input type="checkbox"/> притопы на каждый счёт; <input type="checkbox"/> притопы с хлопками поочерёдно; <input type="checkbox"/> поднимание и опускание рук вперёд под счёт под музыкальное сопровождение; <input type="checkbox"/> произвольные упражнения под музыку; <input type="checkbox"/> приседания с движениями рук; <input type="checkbox"/> подскоки с вытянутыми руками вверх –поочерёдно; <input type="checkbox"/> плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз |
| 35-36 | Упражнения в равновесии | Развивать равновесие и вестибулярный аппарат | <input type="checkbox"/> Ходьба «гимнастическим» шагом и на носках по гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> Удержание равновесия на балансире <input type="checkbox"/> Равновесия, прыжки, шаги, повороты |
| 37-38 | Акробатика | Развивать у детей мышечную | <input type="checkbox"/> группировки и перекаты |

| | | | |
|-------|--|---|---|
| | | силу, равновесие и гибкость. Учить упражнение без предмета. | <input type="checkbox"/> упражнения «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «коробочка и собачка» <input type="checkbox"/> переворот в сторону(страховка). <input type="checkbox"/> разучивание учебной комбинации |
| 39-40 | Упражнения с гимнастической лентой | Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий с лентой. Продолжить разучивание учебной комбинации | <input type="checkbox"/> вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями <input type="checkbox"/> разучивание учебной комбинации |
| 41-42 | Упражнения с гимнастическим обручем | Учить детей выполнять движения с предметом под музыку красиво, свободно, координационно | <input type="checkbox"/> вращения, кататы, прыжки, подбросы <input type="checkbox"/> выполнение упражнения под музыку |
| 43-44 | Упражнения с гимнастической скакалкой | Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку | <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях, прыжки через скакалку <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку |
| 45-46 | Хореографическая подготовка | Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Способствовать повышению общей культуры ребёнка. | Учить: <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону <input type="checkbox"/> шаг с небольшим подскоком <input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов <input type="checkbox"/> сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком <input type="checkbox"/> мягкий высокий шаг на носках |
| 47-48 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения в равновесии. | Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку | <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях быстрее обычного <input type="checkbox"/> упражнения на балансире с вращением скакалки <input type="checkbox"/> выполнение упражнения под музыку |
| 49-50 | Акробатика | Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Учить упражнение без предмета | <input type="checkbox"/> группировки и перекаты <input type="checkbox"/> «колесо» (страховка) <input type="checkbox"/> упражнения «собачка», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| | | | продвижением вперед <input type="checkbox"/> разучивание учебной комбинации |
| 51-52 | Упражнения с гимнастической лентой | Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий с лентой. Продолжить разучивание учебной комбинации | <input type="checkbox"/> вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями <input type="checkbox"/> разучивание учебной комбинации |
| 53-54 | Упражнение без предмета | Совершенствование комбинации под музыку | Выполнение упражнения без предмета под музыку, отработка отдельных элементов упражнения. |
| 55-56 | Упражнения с гимнастическим мячом | Совершенствовать согласованные движения с мячом. Продолжить разучивание учебной комбинации | Удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку |
| 57-58 | Упражнения с гимнастическим обручем | Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно | <input type="checkbox"/> Вращения, каты, подбрасывания и выполнение упражнения с обручем в движении <input type="checkbox"/> выполнять комплекс упражнений под музыку. |
| 59-60 | 1. Упражнение под музыку с лентой 2. Упражнение под музыку со скакалкой | Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений | <input type="checkbox"/> Упражнение под музыку с лентой <input type="checkbox"/> Упражнение под музыку со скакалкой |
| 61-62 | Упражнения с гимнастическим мячом | Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий | Удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывания, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку. Упражнение под музыку с мячом |
| 63-64 | Упражнение без предмета | Совершенствование комбинации под музыку | Выполнение упражнения без предмета под музыку, отработка отдельных элементов упражнения. |
| 65-66 | 1. Упражнение | Формировать навыки | <input type="checkbox"/> Упражнение под музыку с |

| | | | |
|----------|--|--|--|
| | под музыку с мячом 2. Упражнение под музыку с обручем | выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений | мячом <input type="checkbox"/> Упражнение под музыку с обручем |
| 67-68 | 1. Упражнение под музыку с лентой 2. Упражнение под музыку со скакалкой | Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений | <input type="checkbox"/> Упражнение под музыку с лентой <input type="checkbox"/> Упражнение под музыку со скакалкой |
| 69-70 | Диагностика | Выявить уровень физической подготовленности детей. | <input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния |
| 71 72 | Итоговое занятие для родителей Занятие по интересам | Демонстрация упражнений под музыку, пропаганда здорового образа жизни. Формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности | Демонстрация изученных элементов и упражнений под музыкальное сопровождение. Дети самостоятельно выбирают вид деятельности и занимаются. |

Третий год обучения.

Возрастные особенности детей 6-7 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. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»), с разными заданиями;
- построение в круг;
- построение в шеренгу, построение в рассыпную;

- построение и перестроения с предметами.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Самостоятельно.

Направление и содержание работы по видам деятельности

Тема №1. Вводное занятие.

Теория – 2 занятия

Краткое содержание и программа занятий.

1. История возникновения и развития художественной гимнастики в мире. Выдающиеся спортсмены в избранном виде спорта. История художественной гимнастики в Свердловской области, лучшие гимнастки области.

Гигиена занятий:

- одежда и обувь для занятий;
- влияние занятий физической культурой на рост и развитие;
- питьевой режим;
- рекомендации по питанию;
- режим дня.

2. Техника безопасности. Беседа на тему поведения обучающихся до, во время и после занятий. Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности занимающихся художественной гимнастикой с предметами и без них. Травмы, заболевания, первая помощь. Меры профилактики.

Тема № 2. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

Теория 1 занятие, практика 8 занятий

Различные равновесия на двух и одной ноге. На скамейке: шаги, взмахи, повороты, стойки на одной ноге, на носках. На балансире удерживание равновесия с работой предметом.

Тема №3. Акробатическая подготовка

Практика – 8 занятий

На втором этапе обучения, углубленное выполнение техники упражнения. Осмысленное овладение движением, исправление ошибок. Используется метод целостного выполнения. Его применяют при освоении несложных по технике исполнения элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение не поддается расчленению. Так же используется метод, подводящих упражнений. Он заключается в выполнении ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого движения. Например, кувырок вперед можно разделить на ряд составных движений: упор присев, пережат вперед, группировка, упор присев, основная стойка. Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения. На третьем этапе закрепление и совершенствование двигательного действия. Формирование автоматизированных двигательных навыков, обеспечивающих выполнение акробатических упражнений в различных условиях, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами. Акробатические элементы: упоры (лежа, присев, согнувшись), сед на пятках углом; группировки, пережаты в группировке, кувырок вперед, назад; стойка на лопатках «березка»; стойка на

руках у стены со страховкой; мост из и.п. лежа; «мост» из положения стоя с поддержкой; «корзиночка»; «колесо»; шпагат.

Тема №4 Предметная подготовка

Теория 4 занятия, практика – 29 занятий (обруч, скакалка, лента, мяч, булавы).

Со скакалкой: - круги в различных плоскостях; качания и махи со скакалкой; перепрыгивания; прыжок вперед; -прыжок назад; вращения вперед-назад. 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. С обручем: махи; вращения; круги; «восьмерки»; перекаты; прыжки в обруч; броски и ловля. С лентой: взмахи, спирали, змейки, круги, восьмерки. Знакомство с гимнастическим предметом – булавы.

Тема №5 Хореографическая подготовка

Практика – 6 занятий

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической; историко-бытовой; народно-характерной; современной. Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. 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. Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления мастерства гимнасток. Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Тема № 6 Беспредметная подготовка

Теория – 1 занятие, практика –7 занятий.

Этот вид подготовки, в свою очередь, подразделяется на прыжковую, равновесную и вращательную. В процессе прыжковой подготовки применяются разнообразные упражнения, позволяющие приобрести навыки отталкивания в различных условиях (с двух ног, с одной, с места, с разбега и т.п.), исполнения действий в безопорном положении и приземления. Не менее, важное значение имеет и вращательная подготовка, которая близка к равновесной, но включает в себя работу над поворотами вокруг вертикальной оси (собственно повороты, выполняемые на ногах), а также вращательным движением тела с последовательным касанием опоры (различного рода акробатические и полуакробатические движения). Подготовка без предмета представляет собой сложившуюся систему, которая в своём опыте опирается на практику балета. Подскоки и прыжки: с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 45 до 360° из приседа разножка (продольная, поперечная); прогнувшись с двух ног после наскока кольцом, толчки одной с места; подбивной (в сторону, вперед). Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, на правой, равновесие в полуприседе на левой, на правой, переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные; одновременные и

последовательные волны; боковая волна. Вращения: переступанием; скрестные; одноименные от 180 до 36, разноименные от 180 до 360.

Тема №7 Итоговое занятие.

Практика 2 занятия. Показательные выступления, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, соревнования. Практика – 6 занятий. Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях. Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем педагога. В спортивно-оздоровительных группах обучения в конце учебного года проводится открытый урок и сдача нормативов по общей физической подготовке.

Содержание занятий по темам (3 год обучения)

| № занятия | Тема занятия | Цель | Содержание |
|-----------|---|--|---|
| 1-2 | Диагностика | Выявить уровень физической подготовленности детей | <input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния. |
| 3-4 | Гармоническое Развитие. Техника безопасности и страховка на занятии | Познакомить детей с историей гимнастики. С выдающимися гимнастками России и Свердловской области. Познакомить детей со своим развитием. Питание и гигиена гимнасток. Познакомить детей с техникой безопасности на занятиях и страховкой. | <input type="checkbox"/> Измеряем массу и длину своего тела. <input type="checkbox"/> Учимся составлять распорядок дня. <input type="checkbox"/> Просмотр презентации. <input type="checkbox"/> Правила техники безопасности на занятиях. |
| 5-6 | Упражнения в равновесии | Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастической скамейке | <input type="checkbox"/> Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> Равновесия, прыжки, шаги, повороты. Балансиры. |
| 7-8 | Акробатика | Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость | Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: |

| | | | |
|-------|--|--|---|
| | | | <p>группировки и перекаты,</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> переворот в сторону, <input type="checkbox"/> упражнения «березка», «ласточка», «шпагат», «мост» из положения стоя, «коробочка», «корзинка» и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом и темпом |
| 9-10 | Упражнения с гимнастическим мячом | Изучение и совершенствование упражнений с гимнастическим мячом | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Обучение удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание <input type="checkbox"/> Обучение акробатическим упражнениям с мячом <input type="checkbox"/> Составление композиций. |
| 11-12 | Упражнения с гимнастической лентой. | Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий с лентой. Продолжить разучивание учебной комбинации. | Вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными движениями. Упражнения с лентой. Различные вращения в разных плоскостях и броски лентой; прыжки с различными движениями; комбинации с акробатическими упражнениями под музыку. |
| 13-14 | Упражнения с гимнастическим обручем | Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий с обручем. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Вращения, каты, подбрасывания и выполнение упражнения с обручем. <input type="checkbox"/> вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча. <input type="checkbox"/> упражнения с обручем. <p>Различные виды удерживания; передачи и броски обруча; вращение в разных плоскостях и на талии, руке, прыжки.</p> |
| 15-16 | Упражнения с булавами. Упражнение без предмета. | Учить элементы с булавами. Совершенствовать упражнение без предмета. | Учить: Правильно держать булавы и передавать их из руки в руку; покачивать, вращать, выполнять броски. Упражнение без предмета под музыку. |
| 17-18 | Упражнения с гимнастической скакалкой | Развитие выносливости и координации движений, прыгучести. | Упражнения со скакалкой. Различные виды удерживания, передачи и вращения скакалки, |

| | | | |
|-------|--------------------------------------|---|---|
| | | | сложенной вдвое в различных плоскостях; прыжки с проходом в скакалку; комбинации вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами. |
| 19-20 | Хореографическая подготовка | Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка. | <input type="checkbox"/> Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку, перекаты с пятки на носок; <input type="checkbox"/> пружинистые полуприседы; <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону; <input type="checkbox"/> шаг с небольшим подскоком; <input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов; <input type="checkbox"/> сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком; <input type="checkbox"/> мягкий высокий шаг на носках; <input type="checkbox"/> приставной и скрестный шаг в сторону; <input type="checkbox"/> попеременный шаг, шаг польки. <input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов. |
| 21-22 | Упражнения в равновесии на скамейке. | Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастической скамейке | <input type="checkbox"/> Ходьба «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты, упражнения на балансире |
| 23-24 | Акробатика | Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. | Обучать упражнениям для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: <input type="checkbox"/> группировки и перекаты, <input type="checkbox"/> упражнения «собачка», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением |
| 25-26 | Упражнения с гимнастическим мячом | Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. | Упражнения с мячом. Удерживание мяча и передачи из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; броски мяча. Составление |

| | | | |
|-------|---|--|--|
| | | Совершенствование комбинации под музыку. | комбинаций под музыкальное сопровождение. |
| 27-28 | Упражнения с гимнастической лентой. | Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий с лентой. Продолжить разучивание учебной комбинации | <input type="checkbox"/> Вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль, взмахи и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями. |
| 29-30 | Упражнения с гимнастическим обручем | Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. | <input type="checkbox"/> Вращения, каты, подбрасывания и выполнение упражнения с обручем. <input type="checkbox"/> вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча <input type="checkbox"/> композиции под музыку. |
| 31-32 | Упражнения с гимнастической скакалкой | Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку. | <input type="checkbox"/> прыжки через скакалку вращая в быстром темпе. <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях, с разной скоростью, в быстром темпе. <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку. |
| 33-34 | Хореографическая подготовка (игроритмика) | Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. | Виды упражнений: <input type="checkbox"/> хлопки по счёту; <input type="checkbox"/> притопы на каждый счёт; <input type="checkbox"/> притопы с хлопками поочерёдно; <input type="checkbox"/> поднимание и опускание рук вперёд посчёту под музыкальное сопровождение; <input type="checkbox"/> хлопки в ладоши; <input type="checkbox"/> произвольные упражнения на воспроизведение музыки; <input type="checkbox"/> шаги вперёд, руки в сцеплении вверх, вниз; <input type="checkbox"/> приседания с движениями рук; <input type="checkbox"/> подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно; <input type="checkbox"/> плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз; <input type="checkbox"/> плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз. |

| | | | |
|-------|---------------------------------------|---|--|
| 35-36 | Упражнение в равновесии | Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку. | <input type="checkbox"/> Ходьба «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины, <input type="checkbox"/> упражнения на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты, <input type="checkbox"/> упражнения на балансире. Диск здоровья |
| 37-38 | Акробатика | Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. | <input type="checkbox"/> Группировки и перекаты, <input type="checkbox"/> упражнения «собачка», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением. Упражнение без предмета под музыку. |
| 39-40 | Упражнения с гимнастической лентой. | Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий с лентой. Продолжить разучивание учебной комбинации | <input type="checkbox"/> Вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями. Упражнение с лентой под музыку. |
| 41-42 | Упражнения с гимнастическим обручем | Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. | <input type="checkbox"/> Вращать, катать, подбрасывать и выполнять акробатические упражнения с обручем «корзинка», «коробочка» с поворотом и др. <input type="checkbox"/> выполнять упражнения под музыку. |
| 43-44 | Упражнения с гимнастической скакалкой | Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку | <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях. <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку |
| 45-46 | Хореографическая подготовка | Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно | Учить: <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону <input type="checkbox"/> шаг с небольшим подскоком <input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов <input type="checkbox"/> сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком <input type="checkbox"/> мягкий высокий шаг на носках |

| | | | |
|-------|--|--|--|
| | | | <input type="checkbox"/> приставной и скрестный шаг в сторону |
| 47-48 | Упражнения в Равновесии. Упражнения с гимнастической скакалкой | Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку. | <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях быстрее обычного и на балансире <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку |
| 49-50 | Акробатика | Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость | <input type="checkbox"/> группировки и перекаты, <input type="checkbox"/> упражнения «собачка», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением |
| 51-52 | Упражнения с гимнастической лентой. | Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий с лентой. Продолжить разучивание учебной комбинации | <input type="checkbox"/> Вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями <input type="checkbox"/> композиции под музыку. |
| 53-54 | Упражнение без предмета | Совершенствование комбинации под музыку | Упражнение без предмета под музыку |
| 55-56 | Упражнения с гимнастическим мячом | Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий под музыку | <input type="checkbox"/> Удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку <input type="checkbox"/> Акробатические упражнения с мячом под музыку. |
| 57-58 | Упражнения с гимнастическим обручем | Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. | <input type="checkbox"/> Вращения, каты, подбрасывания и выполнение акробатических упражнений с обручем «корзинка», «коробочка» с поворотом и др. <input type="checkbox"/> выполнять упражнение с обручем под музыку. |
| 59-60 | 1. Упражнение под музыку с лентой 2. Упражнение под музыку со скакалкой | Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений | 1. Упражнение под музыку с лентой 2. Упражнение под музыку со скакалкой |
| 61-62 | Упражнения с | Совершенствовать | <input type="checkbox"/> Удержание мяча и передача его |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| | гимнастическим мячом | согласованные движения с выполнением заданий. | из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку <input type="checkbox"/> Акробатические упражнения с мячом под музыку. |
| 63-64 | Упражнение без предмета | Совершенствование комбинации под музыку | Упражнение без предмета под музыку |
| 65-66 | 1. Упражнение с мячом 2. Упражнение с обручем | Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений | <input type="checkbox"/> Упражнение с обручем, с мячом. |
| 67-68 | Занятие по интересам | Формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности | Дети самостоятельно выбирают вид деятельности, гимнастический предмет и занимаются самостоятельно, придумывают новые элементы |
| 69-70 | Диагностика | Выявить уровень физической подготовленности детей. | <input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния |
| 71-72 | Итоговое занятие для родителей. Соревнование. | Демонстрация упражнений под музыку, пропаганда здорового образа жизни, приобретение соревновательного опыта юными спортсменками | Демонстрация упражнений под музыкальное сопровождение. |

2.3. Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по структуре занятий по гимнастике

Занятие состоит из трех частей:

Вводная часть разминка (7-10 минут)

Построение, сообщение задач, разминка в ходьбе, стоя и в партере.

Цель – общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

1. Упражнения по «кругу»: спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);
2. Формы ходьбы и бега (мягкий, перекаточный, пружинный, высокий, острый, широкий);
3. Танцевальные шаги, соединения и комбинации;

4. Общеразвивающие упражнения стоя и в партере, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);
5. Хореографические упражнения;
6. Специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);
7. Упражнения в равновесии;
8. Соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов;
9. Прыжки.

Основная часть (15 – 17 минут, в зависимости от возраста)

Упражнения: акробатические, с предметами, на растяжку и гибкость.

Цель – обучение различным упражнениям художественной гимнастики.

1. Изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом;
2. Музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

Заключительная часть (3-5 минут)

Цель - снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подвести итоги занятия.

1. Общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, шпагаты.
2. Самостоятельная двигательная активность детей, игры, подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы.

Перспективный план по взаимодействию с родителями

| Формы работы | Содержание | Время проведения |
|-------------------------|--|---|
| Родительские собрания | 1. Возрастные особенности физического развития дошкольников. 2. Условия для физического развития ребенка в семье. 3. Особенности совместной работы педагогов и родителей по укреплению здоровья детей. | В течение года |
| Консультации | 1. Какие упражнения художественной гимнастики можно выполнять в домашних условиях. 2. Техника безопасности и страховка. 3. Индивидуальные консультации. | II квартал По мере необходимости |
| Анкетирование родителей | «Какое место занимает физическая культура в вашей семье» | В начале года |
| Открытые просмотры | Отчетное занятие по гимнастике для родителей | Май |
| Просьбы и поручения | Изготовление атрибутов и костюмов к праздникам и показательным выступлениям. | В течение года |

2.4 Система мониторинга. Способы проверки освоения программы.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии успехах и проблемах, выявленных у ребенка. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков упражнений в разных возрастных группах.

Протокол обследования навыков детей в секции художественной гимнастики

Диагностика оценки вестибулярного аппарата

| № | ФИ | Повороты вокруг себя с закрытыми глазами (10 сек.) | | Стоять на балансире (30сек.) | | Оценка | |
|----|----|--|-------|------------------------------|-------|--------|-------|
| | | начало | конец | начало | конец | начало | конец |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Диагностическая оценка координации движений

| № | ФИ | простые | | | | Средней трудности | | | | оценка | |
|----|----|-----------|------|------------|------|-------------------|------|-------------|------|-------------|------------|
| | | «петушок» | | «ласточка» | | «кольцо» | | «чупа-чупс» | | Начало года | Конец года |
| | | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | | |
| 1. | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | |

Диагностическая оценка физического состояния

| № | ФИ | Бег 30 сек. | Прыжки в длину с места | Шпагат | Мост | Наклон вперед | Удержание подъема ног | оценка |
|---|----|-------------|------------------------|--------|------|---------------|-----------------------|--------|
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| | | Н.г | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

Высокий уровень (В) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень (С) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень (Н) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

| | Начало года | Конец года |
|-----------|-------------|------------|
| В-высокий | В- % | В- % |
| С-средний | С- % | С- % |
| Н-низкий | Н- % | Н- % |

Формы подведения итогов реализации программы: участие в мероприятиях Детского сада № 102, в «Ярмарке талантов», в городском фестивале детского творчества «Радуга талантов», семинарах для педагогов, на различных праздниках и досугах для профессиональной и не профессиональной аудитории.

2.5 Календарный учебный график

| Этап образовательного процесса | 4-5 лет | 5-6 и 6-7 лет |
|--|--|---------------|
| Начала учебного года | 2 сентября 2024 года | |
| Окончание учебного года | 30 июня 2025 года | |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней (понедельник-пятница) | |
| Продолжительность учебного года | 36 недель | |
| Продолжительность занятия | 25 минут | 30 минут |
| Количество занятий в неделю | 2 | 2 |
| Продолжительность перерыва между занятиями | 10 минут | 10 минут |
| Мониторинг | 09.09. 2024-15.09.2024 19.05.2025-26.05.2025 | |
| Праздничные дни | 04.11.2024 – День народного единства, 01.01.2025-08.01.2025-Новогодние каникулы, 23.02.2025г –День защитника Отечества 08.03.2025- Международный женский день, 01.05.2025 – Праздник Весны и труда, 09.05.2025- День Победы, | |

Нерабочие дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством РФ.

2.6 Учебный план

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 102 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей» в соответствии с Федеральным законом от 29.декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Правилами оказания платных образовательных услуг, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 года . № 1441, Уставом Детского сада № 102 реализует платные образовательные услуги.

Учебный план Детского сада № 102 по оказанию платных образовательных услуг разработан с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.декабря 2012 года;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- СанПиН 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);

- Уставом Детского сада № 102, утвержденным приказом начальника Управления образования города Каменска-Уральского от 01.02.2016 г. № 76

Основные цели учебного плана:

- регламентировать организацию образовательного процесса по дополнительному образованию;

- определить количество недельной, годовой образовательной нагрузки по дополнительной образовательной общеразвивающей программе физической направленности.

Распределение количества занятий основано на принципах:

- соблюдение права воспитанников на дошкольное образование;
- дифференциация и вариативность;
- ориентирование на реализацию социального заказа дополнительные образовательные услуги;

- возрастной адекватности (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- научной обоснованности и практической применимости (содержание соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагоги).

1. Режим оказания образовательных услуг

1.1. Организация образовательного процесса регламентируется дополнительной образовательной общеразвивающей программой, Учебным планом и Графиком проведения занятий в порядке оказания платных образовательных услуг в 2024-2025 учебном году.

1.2. Режим оказания образовательных услуг соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.3648 -2020 г.):

- проведение дополнительных занятий за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон, не допускается;

- дополнительные занятия в зависимости от возраста детей проводятся в соответствии с СанПиН 2.4.2648 – 2020 г.;

- продолжительность занятий для детей от: 4-5 лет-25 минут, 5-6 лет-30 минут, 6-7 лет – 30 минут;

- максимально допустимый объем образовательной нагрузки не превышает 30 минут. Перерывы между занятиями не менее 10 минут.

1.3. Детский сад № 102 функционирует пять дней в неделю с двенадцати - часовым пребыванием детей. Занятия проводятся во второй половине дня один раз в неделю.

2. Структура учебного плана

2.1. Структура учебного плана включает платные образовательные услуги в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

2.2. Порядок и предоставление платных образовательных услуг регламентируется Положением о порядке предоставления платных образовательных услуг.

Учебный план на 2024-2025 учебный год

| Наименование услуги | Количество занятий /часов/ в неделю/год | |
|---------------------------|---|-----------------|
| | 4 - 5 лет | 5- 7 лет |
| | Неделя | |
| Художественная гимнастика | 2 x 25 минут | 2 x 30 минут |
| | Учебный год | |
| | 72 x 1800 минут | 72 x 2160 минут |

Расписание занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика» в 2024 – 2025 учебном году

| № п/п | Возраст детей | Место проведения | Ф.И.О. педагога | Понедельник | Среда |
|-------|---------------|------------------|-----------------|-------------|-------------|
| 1. | 4-5 лет | Спортивный зал | Казакова Е.А. | 16.00-16.25 | 16.00-16.25 |
| 2. | 5-7 лет | Спортивный зал | Казакова Е.А. | 15.10-15.40 | 15.10-15.40 |

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организационно-педагогические условия для реализации Программы

Программа реализуется в течение всего учебного года (с сентября по май). Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели. Дополнительные занятия в зависимости от возраста детей проводятся от 4 до 7 лет – 2 раза в неделю

продолжительностью не более 30 минут. На занятиях воспитанники под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности. На занятиях применяются игровые технологии. Формы работы: групповая совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность. Режим непосредственной образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам).

3.2. Материально-технические условия реализации Программы

| № | Наименование оборудования | Количество |
|---|-------------------------------|------------|
| Учебно-практическое оборудование | | |
| 1. | Палка гимнастическая с лентой | 12 шт. |
| 2. | Скамейка гимнастическая | 2 шт. |
| 3. | Скакалка гимнастическая | 12 шт. |
| 4. | Стенка гимнастическая | 2 шт. |
| 5. | Коврики индивидуальные | 20 шт. |
| 6. | Мат поролоновый большой | 1 шт. |
| 7. | Фитболы | 4 шт. |
| 8. | Мяч гимнастический | 20 шт. |
| 9. | Обруч средний гимнастический | 15 шт. |
| 10. | Булавы малые | 4 пары |
| 11. | Балансиры | 2 шт. |
| 12. | Диски здоровья | 4 шт. |
| 13. | Рулетка 10м. и секундомер | По 1 шт. |
| 14. | Аптечка | 1 шт. |
| Технические средства обучения | | |
| 1. | Музыкальный центр | 1 шт. |
| 2. | Видеопроектор мультимедийный | 1 шт. |
| Экранно-звуковые пособия | | |
| 1. | Аудиозаписи музыкальные | |
| 2. | Презентации | 5 шт. |

3.3 Программно-методические условия

1. Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоническое развитие детей средствами гимнастики. М.: Просвещение, 2011, -22с
2. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.

3. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2015,-120с.
4. Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с.
5. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. -СПб.:КОРОНА принт,2001, -272с.
6. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Советский спорт, 2014, -264 с.
7. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лица – Пресс, 2000, - 296 с.
8. Потапчук А.А.Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2009,-176 с.
9. Ротерс Т. Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989 г.
10. Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009, - 136 с.
11. Сиготская В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».
12. Смолевская В.М. опыт работы педагога «Гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 1987, -336с.
13. ТарасоваТ.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005, - 167 с.
14. Яковлева Т. С.Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная пресса, 2007, -136 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации

Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).