

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 27.08.2024г. № 120/1

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»
для воспитанников 4-7 лет
(Срок реализации: 3 года)**

Содержание		
I. Целевой раздел.		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	5
1.3.	Сроки реализации программы	6
1.4.	Продолжительность образовательного процесса и режим занятий	6
1.5.	Формы проведения организованной образовательной деятельности	7
1.6.	Ожидаемые результаты освоения программы	8
1.7.	Система мониторинга. Способы проверки освоения программы	9
II. Содержательный раздел		
2.1.	Учебно – тематический план	10
2.2.	Содержание изучаемого курса	11
2.3.	Методическое обеспечение программы	20
2.4.	Принципы и методы обучения художественной гимнастике	21
2.5.	Общие рекомендации по освоению программы	21
2.6.	Взаимодействие с семьями	22
III. Организационный раздел		
3.1.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	23
3.1.1.	Кадровые условия	23
3.1.2.	Педагогические условия	23
3.2.	Материально-технические условия реализации Программы	24
3.3.	Календарный учебный график	25
3.4.	Учебный план	25
3.5.	Программно-методические условия	27

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.

Гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всём мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех

мышц и суставов. А современная музыка, при выполнении вольных упражнений, яркая одежда, танцевальные и акробатические движения создают положительные эмоции. Художественная гимнастика развивает хорошую осанку, красивую походку, пластичность движений, силу, выносливость, гибкость и др. Она базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет свое название и выполняется с точностью. Занимаясь гимнастикой, дети получают представления о разнообразном мире движений, который, особенно на первых парах, является для них новым, интересным и необходимым.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста. Содержание программы включает совокупность образовательных областей, обеспечивает разностороннее физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития, интеллектуальных и личностных.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна:

1. Проблемы физкультурно-спортивного развития детей решаются с позиции комплексного использования средств игрового «стретчинга», общей физической подготовки, хореографии, акробатики и художественной гимнастики.

2. Обучение на занятиях по художественной гимнастике способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий художественной гимнастикой в группах начальной подготовки и начальной специализации.

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

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

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

Направления работы:

Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения гимнастики, гигиеной, режимом дня и техникой безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений,

Практическое: обучение детей технике выполнения гимнастических, танцевальных и акробатических упражнений, владение предметами художественной гимнастики.

1.2 Цель и задачи программы по гимнастики 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.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы: дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» в настоящее время не имеет аналогов не в одном дошкольном учреждении города Каменска-Уральского. Программа по гимнастике, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные

особенности ребенка, его развития и выстраивать образовательный процесс с полным учетом этих особенностей. Занятия по гимнастике, формируются из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы.

1.3 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 и 2-го года обучения используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети 5 – 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

1.4 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

1.5 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 типа	Развитие двигательных и функциональных возможностей детей	Включает большое количество циклических, музыкально-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.

1.6 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.

1.7. 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 и «Ярмарке талантов», в городском фестивале детского творчества «Радуга талантов», семинарах для педагогов, на различных праздниках и досугах для профессиональной и не профессиональной аудитории.

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 лучшими гимнастками России	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 и виды современной гимнастики	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

Первый год обучения

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов, поэтому необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости, так как суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. При преобладании крупных размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения. Нагрузка должна носить дробный характер, т.к. регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики, занятия строятся так, чтобы быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничивается, полезны поощрения. Велика роль подражательного и игрового рефлексов. Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.

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;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в круг;
- построение в шеренгу;
- построение врассыпную.

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 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. На скамейке.

Тема №3. Акробатическая подготовка

Практика – 8 занятий

На первом этапе обучения создают предварительное представление об изучаемых упражнениях. Так же дошкольники должны познакомиться с гимнастической терминологией: (упор присев, 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; - 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 перед собой. С мячом: перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками; бросок одной рукой и ловля двумя; отбивы о пол; перекаты по рукам. С обручем: махи; вращения; круги; «восьмерка»; прыжки в обруч; броски. С лентой: взмахи, спирали, змейки, круги.

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 развитие

прыгучести; упражнения на обучение поворотам. Народно-характерная хореография, историко-бытовая хореография, современная хореография: разучивание элементов из народных танцев: русский народный; 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 выпрямившись с поворотом. Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в стойке на левой, на правой, переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие. Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные, боковая волна. Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 90.

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.

Второй год обучения

Возрастные особенности детей 5-6 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 и ориентирам («змейкой»), с прямыми ногами, с захлестыванием голени и др.;
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- 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»;
- «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 видом спорта - художественная гимнастика. История возникновения и развития художественной гимнастики в мире. Выдающиеся спортсмены в избранном виде спорта.

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 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

Практика – 8 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»; «колесо»; 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 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.

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 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 90 до 180. разноименные от 90 до 180 градусов.

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.

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. Также 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 балансирах удержание равновесия с работой предметом.

Тема №3. Акробатическая подготовка

Теория 1 занятие, практика – 7 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: пережаты по полу; бросок и ловля двумя руками; бросок с отбивом о стену; бросок одной рукой и ловля двумя; отбивы о пол; пережат по рукам. С обручем: махи; вращения; круги; «восьмерки»; пережаты; 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.

2.3. Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по структуре занятий по гимнастике

Занятие состоит из трех частей:

Вводная часть разминка (10-12 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, перекатный, 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 (10 – 15 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.

2.4. Принципы обучения гимнастике

Методика обучения гимнастике базируется на общих педагогических **принципах**:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие на занятиях;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыков гимнастики – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

2.5. Общие рекомендации по освоению программы.

Для освоения курса применяются в сочетании разные **методы**:

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов;
- практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений;
- помощь.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В том случае, если ребёнок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его восприятие.

Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия, которые помогут ребёнку понять и запомнить их. Для закрепления правильного исходного и

промежуточного положений эффективно использовать мышечную память, закрепляя положение тела в определённых позициях.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнять упражнение, чувствовать ритм и использовать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение в них различных вариантов и форм соревновательной и игровой деятельности детей, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений.

В программе предлагаются варианты упражнений, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержание занятий дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям. Рекомендуется составлять групповые показательные выступления. При этом каждый ребёнок может использовать в выступлении те упражнения, которые позволят ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие движения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы.

2.6. Взаимодействие с семьями

Содержание работы с семьёй по образовательным направлениям:

«Здоровье»: информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребёнка (питание, общение, закаливание, разные виды движений).

«Физическая культура»: стимулирование двигательной активности ребёнка совместными физическими занятиями, прогулками.

«Безопасность»: знакомство родителей с техникой безопасности и страховкой во время выполнения гимнастических упражнений в домашних условиях.

«Социализация»: заинтересовать родителей в занятиях художественной гимнастикой с детьми, обеспечивающей успешную социализацию, усвоения гендерного поведения; ориентировать родителей на развитие у ребёнка потребности к познанию, общению со взрослыми и сверстниками в области гимнастики и своего здоровья.

«Коммуникация»: развивать у родителей навыки общения с ребёнком; показать значение доброго и теплого общения.

«Музыка»: раскрыть возможности музыки как средство развитие артистических способностей ребёнка.

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	«Какое место занимает физическая	В начале года

родителей	культура в вашей семье»	
Открытые просмотры	Отчетное занятие по гимнастике для родителей	Май
Просьбы и поручения	Изготовление атрибутов и костюмов к праздникам и показательным выступлениям.	В течение года

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организационно-педагогические условия для реализации Программы

3.1.1. Кадровые условия

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).

3.1.2. Педагогические условия

Целостный процесс обучения движениям можно условно разделить на 3 этапа:

- начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению).
- этап углубленного разучивания упражнения.
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, апробируют упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например, изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов.

Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка

двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления – «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом – соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Методы, применяемые в процессе проведения занятий.

Словесные методы обучения: устное изложение; беседа; вопросы; освоение терминологии.

Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций; показ, исполнение педагогом; наблюдение; работа по образцу и др.

Практические методы обучения: тренинг; упражнения, этюды; практическая отработка, совершенствование движений.

Игровые методы: игропластика; игровой стретчинг; игровой самомассаж; музыкально-подвижные игры и др. **Дидактический материал, используемый в процессе организации занятий:** фотографии, литература по художественной гимнастике, пластике, видеоаудиозаписи, словари терминов.

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. Календарный учебный график

Этап образовательного процесса	4-5 лет	5-6 лет	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	30 минут
Количество занятий в неделю	2	2	2
Продолжительность перерыва между занятиями	10 минут	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, 23.02.2025 г –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.

3.4. 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 дополнительных образовательных услуг;

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

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

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, 5-7 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 1800 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

3.5. Программно-методические условия

1. Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное 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. Тарасова Т.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/>).