

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

СОГЛАСОВАНО:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 19.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего Детским садом №102
от 19.08.2025 г. № 65

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

Автор-составитель:
Казакова Елена Александровна,
инструктор по физической культуре, ВКК

Содержание

	Пояснительная записка.....	3
1	Учебный план (вариативные учебные планы).....	8
2	Календарный учебный график.....	10
3	Содержание программного материала.....	13
4	Методические материалы	
4.1	Наименование методических материалов, необходимых для реализации программы.....	40
4.2	Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	41
4.3	Система воспитательной работы. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана.....	42
5	Оценочные материалы	
5.1	Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.....	43
6	Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы.....	44

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 руководствовалась 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. Постановлением 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. Приказом 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.

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.

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.

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.

Непосредственно образовательная деятельность кружка проводится в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объемом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН 2.4.1.3648-20».

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.

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	76
Группа 5-6 лет	30 минут	2	8	76
Группа 6-7 лет	30 минут	2	8	76

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.

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 личностно значимых результатов в физическом развитии (гибкости, выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- сформированы личностные качества юных гимнасток: активность, настойчивость, целеустремлённость, 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 показаний здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

1. Учебный план.

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»; регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599)
- 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 2025-2026 учебном году.

Режим оказания образовательных услуг соответствует санитарноэпидемиологическим 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-20 минут, 6-7 лет – 30 минут;
- максимально допустимый объем образовательной нагрузки не превышает 30 минут.

Перерывы между занятиями не менее 10 минут.

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

Структура учебного плана

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

Порядок и предоставление платных образовательных услуг регламентируется

Положением о порядке предоставления платных образовательных услуг.

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

Расписание занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика» в 2025 – 2026 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.	5-6 лет	Спортивный зал	Казакова Е.А.	15.10-15.40	15.10-15.40
3.	6-7 лет	Спортивный зал	Казакова Е.А.	15.10-15.40	15.10-15.40

2. Календарный учебный график

Этап образовательного процесса	4-5 лет	6-7 лет
Начала учебного года	2 сентября 2025 года	
Окончание учебного года	31 мая 2026 года	
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)	
Продолжительность учебного года	38 недель	
Продолжительность занятия	20-25 мин	25-30 мин
Количество занятий в неделю	2	2
Продолжительность перерыва между занятиями	10 мин	10 мин
Продолжительность обучения по программе	76 занятий	76 занятий
Мониторинг	Сентябрь, май	Сентябрь, май
Праздничные дни	04.11.2025 – День народного единства, 01.01.2026- 08.01.2026-Новогодние каникулы, 23.02.2026 г –День защитника Отечества 08.03.2026- Международный женский день, 01.05.2026 – Праздник Весны и труда, 09.05.2026- День Победы	

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

3. Содержание программного материала.

Содержание образовательной деятельности

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 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.

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; перекал 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 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. 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, балансирах 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, перекувытки в группировку; - 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 – 1занятие, 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 врассыпную;
- 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.

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.

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.

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	Обучение приемам расслабления, аутотренинга, самомассажа, проведению закаливающих и гигиенических

		физических возможностях	процедур, оказанию медицинской помощи, страховки
7.	Занятие-соревнование	Развитие Инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающихся на разнообразный моторный опыт	Личное первенство

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.

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.

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.

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№ занятия	Тема занятия	Цель	Содержание
1-2	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей	☐ Диагностика оценки вестибулярного аппарата. ☐ Диагностическая оценка координации движений. ☐ 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	☐ Ходьба «гимнастическим» шагом и на носках по доске, правильное положение рук, спины. ☐ Удержание равновесия на одной ноге, ☐ Равновесия, прыжки, шаги, повороты
7-8	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость	☐ Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки, ☐ упражнения «петушок», «ласточка», «берёзка», «кошечка», «коробочка», «корзинка» и др.
9-10	Упражнения с гимнастическим мячом	Изучение элементов и упражнений с гимнастическим мячом	☐ Учить удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекатам, подбрасываниям ☐ Составление композиций
11-12	Упражнения с гимнастической лентой	. Изучение элементов и упражнений с гимнастической лентой	☐ Учить правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) ☐ 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	☐ Учить правильно, держать обруч ☐ Учить вращать, катать и выполнять упражнения с обручем
15-16	Знакомство с булавами. Упражнение без предмета	Знакомить детей с гимнастическим предметом-булавой. Учить комбинацию под музыку без предмета	☐ Учить правильно, держать булавы ☐ Правильное удержание и передачи из руки в руку. Упражнение без предмета.
17-18	Упражнения с гимнастической скакалкой	Развитие выносливости и прыгучести, координации движений	☐ Учить прыгать через скакалку ☐ Вращения скакалки перед собой
19-20	Хореографическая подготовка	Формировать у детей танцевальные движения	Учить и совершенствовать: ☐ шаг с носка, на носках ☐ пружинистые полуприседы ☐ приставной шаг в сторону и т.д. ☐ комбинации из танцевальных шагов
21-22	Упражнения в равновесии	Подготовить у детей мышцы к различным упражнениям на скамейке	☐ ходьба «гимнастическим» шагом и на носках по доске, правильное положение рук, спины. ☐ упражнения на растяжку мышц, растяжка плечевого пояса, мышц спины, ☐ равновесия, прыжки, шаги, повороты.
23-24	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость	☐ группировки и перекаты ☐ упражнения «петушок», «ласточка», «берёзка», «коробочка, кошечка»
25-26	Упражнения с гимнастическим мячом	Изучение элементов и упражнений с гимнастическим мячом	Учить: ☐ удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание ☐ разучивание учебной комбинации
27-28	Упражнения с гимнастической лентой	Изучение элементов и упражнений с гимнастической лентой	Учить: ☐ 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: ☐ вращать, катать и выполнять упражнения с обручем ☐ вращение, катание, обруча ☐ композицию под музыку
31-32	Упражнения с гимнастической скакалкой	Изучение элементов и упражнения с гимнастической скакалкой	Учить: ☐ прыгать через скакалку ☐ Вращать скакалку перед собой ☐ 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: ☐ хлопки по счёту; ☐ притопы на каждый счёт; ☐ притопы с хлопками поочередно; ☐ поднимание и опускание рук вперёд подсчёт под музыкальное сопровождение; ☐ приседания с движениями рук; ☐ плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз
35-36	Упражнения в равновесии	Развивать равновесие и вестибулярный аппарат	☐ Ходьба «гимнастическим» шагом и на носках по доске, правильное положение рук, спины. ☐ Удержание равновесия на одной ноге, на носках, ☐ Равновесия, прыжки, шаги, повороты
37-38	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Учить упражнение без предмета.	☐ группировки и перекаты, ☐ упражнения «ласточка», «берёзка», «коробочка и собачка» ☐ 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	☐ вращения гимнастической лентой «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными движениями ☐ разучивание учебной комбинации

41-42	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения с предметом под музыку красиво, свободно, координационно	☐ вращения, кататы, прыжки, подбросы ☐ выполнение упражнения под музыку
43-44	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку	☐ Вращения скакалкой в разных плоскостях, прыжки через скакалку ☐ Выполнять комплекс упражнений под музыку
45-46	Хореографическая подготовка	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Учить: ☐ приставной шаг в сторону ☐ шаг с небольшим подскоком ☐ комбинации из танцевальных шагов ☐ 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	☐ Вращения скакалкой в разных плоскостях ☐ выполнение упражнения под музыку
49-50	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Учить упражнение без предмета	☐ группировки и перекаты ☐ упражнения «собачка», «ласточка», «берёзка», ☐ 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	☐ вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями ☐ 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	☐ Вращения, каты, подбрасывания и выполнение упражнения с обручем в движении ☐ 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	☐ Упражнение под музыку с лентой ☐ 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	☐ Упражнение под музыку с мячом ☐ 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	☐ Упражнение под музыку с лентой ☐ Упражнение под музыку со скакалкой
69-70	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	☐ Диагностика оценки вестибулярного аппарата. ☐ Диагностическая оценка координации движений. ☐ Диагностика оценки физического состояния
71	Итоговое занятие	Демонстрация упражнений под музыку.	Демонстрация изученных элементов и упражнений под

72	для родителей Занятие по интересам	Формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	музыкальное сопровождение. Дети самостоятельно выбирают вид деятельности и занимаются.
----	---------------------------------------	---	---

Календарно-тематическое планирование (2 год обучения)

№ занятия	Тема занятия	Цель	Содержание
1-2	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей	☐ Диагностика оценки вестибулярного аппарата. ☐ Диагностическая оценка координации движений. ☐ Диагностика оценки физического состояния.
3-4	Виды современной гимнастики. Техника безопасности на занятиях.	Познакомить детей с видами гимнастики. 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	☐ Ходьба «гимнастическим» шагом и на носках по гимнастической скамейке ,правильное положение рук, спины. ☐ Удержание равновесия на балансире ☐ Равновесия, прыжки, шаги, повороты
7-8	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость	☐ Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты ☐ 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	☐ Учить удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекатам, подбрасываниям ☐ Учить акробатическим упражнениям с мячом

			☐ Составление композиций
11-12	Упражнения с гимнастической лентой	. Изучение элементов и упражнений с гимнастической лентой	☐ Учить правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) ☐ 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	☐ Учить правильно, держать обруч ☐ Учить вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем
15-16	Знакомство с булавами. Упражнение без предмета	Знакомить детей с гимнастическим предметом-булавы. Учить комбинацию под музыку без предмета	☐ Учить правильно, держать булавы ☐ Вращать и подкидывать ☐ Правильное удержание и передачи из руки в руку. Упражнение без предмета.
17-18	Упражнения с гимнастической скакалкой	Развитие выносливости и прыгучести, координации движений	☐ Учить прыгать через скакалку ☐ Вращения скакалкой в разных плоскостях под музыку
19-20	Хореографическая подготовка	Формировать у детей танцевальные движения	Учить и совершенствовать: ☐ шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку, перекаты с пятки на носок ☐ пружинистые полуприседы ☐ приставной шаг в сторону и т.д. ☐ шаг с небольшим подскоком, комбинации из танцевальных шагов
21-22	Упражнения в равновесии	Подготовить у детей мышцы к различным упражнениям на скамейке	☐ ходьба «гимнастическим» шагом и на носках по гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. ☐ упражнения на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, ☐ равновесия, прыжки, шаги, повороты.

23-24	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость	☐ группировки и перекаты ☐ упражнения «петушок», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «мостик», «коробочка, кошечка»
25-26	Упражнения с гимнастическим мячом	Изучение элементов и упражнений с гимнастическим мячом	Учить: ☐ удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание ☐ акробатическим упражнениям с мячом ☐ разучивание учебной комбинации
27-28	Упражнения с гимнастической лентой	Изучение элементов и упражнений с гимнастической лентой	Учить: ☐ 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: ☐ вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем ☐ вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча ☐ композицию под музыку
31-32	Упражнения с гимнастической скакалкой	Изучение элементов и упражнения с гимнастической скакалкой	Учить: ☐ прыгать через скакалку ☐ Вращать скакалку в разных плоскостях ☐ 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: ☐ хлопки по счёту; ☐ притопы на каждый счёт; ☐ притопы с хлопками поочерёдно; ☐ поднимание и опускание рук вперёд подсчёт под музыкальное сопровождение; ☐ произвольные упражнения под

			музыку; ☐ приседания с движениями рук; ☐ подскоки с вытянутыми руками вверх –поочерёдно; ☐ плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз
35-36	Упражнения в равновесии	Развивать равновесие и вестибулярный аппарат	☐ Ходьба «гимнастическим» шагом и на носках по гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. ☐ Удержание равновесия на балансирах ☐ Равновесия, прыжки, шаги, повороты
37-38	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Учить упражнение без предмета.	☐ группировки и перекаты ☐ упражнения «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «коробочка и собачка» ☐ переворот в сторону(страховка). ☐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	☐ вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями ☐разучивание учебной комбинации
41-42	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения с предметом под музыку красиво, свободно, координационно	☐ вращения, кататы, прыжки, подбросы ☐ выполнение упражнения под музыку
43-44	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку	☐ Вращения скакалкой в разных плоскостях, прыжки через скакалку ☐ Выполнять комплекс упражнений под музыку
45-46	Хореографическая подготовка	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей.	Учить: ☐ приставной шаг в сторону ☐ шаг с небольшим подскоком

		Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	☐ комбинации из танцевальных шагов ☐ сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком ☐ мягкий высокий шаг на носках
47-48	Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения в равновесии.	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку	☐ Вращения скакалкой в разных плоскостях быстрее обычного ☐ упражнения на балансирах с вращением скакалки ☐ выполнение упражнения под музыку
49-50	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Учить упражнение без предмета	☐ группировки и перекаты ☐ «колесо» (страховка) ☐ упражнения «собачка», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением вперед ☐ 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	☐ вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями ☐ 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	☐ Вращения, каты, подбрасывания и выполнение упражнения с обручем в движении ☐ выполнять комплекс упражнений под музыку.
59-60	1. Упражнение под музыку с	Формировать навыки выразительности,	☐ Упражнение под музыку с лентой

	лентой 2. Упражнение под музыку со скакалкой	пластичности, грациозности и изящества движений	☐ 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	☐ Упражнение под музыку с мячом ☐ 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	☐ Упражнение под музыку с лентой ☐ Упражнение под музыку со скакалкой
69-70	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	☐ Диагностика оценки вестибулярного аппарата. ☐ Диагностическая оценка координации движений. ☐ 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.

Календарно-тематическое планирование (3 год обучения)

№ занятия	Тема занятия	Цель	Содержание
1-2	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей	☐ Диагностика оценки вестибулярного аппарата. ☐ Диагностическая оценка координации движений. ☐ 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.	☐ Измеряем массу и длину своего тела. ☐ Учимся составлять распорядок дня. ☐ Просмотр презентации. ☐ Правила техники безопасности на занятиях.
5-6	Упражнения в равновесии	Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастической скамейке	☐ Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. ☐ Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, ☐ Равновесия, прыжки, шаги, повороты. Балансиры.
7-8	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость	Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты, ☐ переворот в сторону, ☐ 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	☐ Обучение удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание ☐ Обучение акробатическим упражнениям с мячом ☐ 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.	☐ Вращения, каты, подбрасывания и выполнение упражнения с обручем. ☐ вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча. ☐ упражнения с обручем. Различные виды удерживания; передачи и броски обруча; вращение в разных плоскостях и на талии, руке, прыжки.
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	Хореографическ	Формировать у детей	☐ Шаг с носка, на носках,

	ая подготовка	танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку, перекаты с пятки на носок; ☐ пружинистые полуприседы; ☐ приставной шаг в сторону; ☐ шаг с небольшим подскоком; ☐ комбинации из танцевальных шагов; ☐ сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком; ☐ мягкий высокий шаг на носках; ☐ приставной и скрестный шаг в сторону; ☐ попеременный шаг, шаг польки. ☐ комбинации из танцевальных шагов.
21-22	Упражнения в равновесии на скамейке.	Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастической скамейке	☐ Ходьба «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. ☐ упражнения на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, ☐ 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: ☐ группировки и перекаты, ☐ упражнения «собачка», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением
25-26	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	Упражнения с мячом. Удерживание мяча и передачи из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; броски мяча. Составление комбинаций под музыкальное сопровождение.
27-28	Упражнения с	Совершенствование	☐ Вращения гимнастической

	гимнастической лентой.	перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий с лентой. Продолжить разучивание учебной комбинации	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.	☐ Вращения, каты, подбрасывания и выполнение упражнения с обручем. ☐ вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча ☐ композиции под музыку.
31-32	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	☐ прыжки через скакалку вращая в быстром темпе. ☐ Вращения скакалкой в разных плоскостях, с разной скоростью, в быстром темпе. ☐ 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: ☐ хлопки по счёту; ☐ притопы на каждый счёт; ☐ притопы с хлопками поочерёдно; ☐ поднимание и опускание рук вперёд посчёту под музыкальное сопровождение; ☐ хлопки в ладоши; ☐ произвольные упражнения на воспроизведение музыки; ☐ шаги вперёд, руки в сцеплении вверх, вниз; ☐ приседания с движениями рук; ☐ подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно; ☐ плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз; ☐ плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз.
35-36	Упражнение в равновесии	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершен-	☐ Ходьба «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины,

		ствование комбинации под музыку.	☐ упражнения на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, ☐ равновесия, прыжки, шаги, повороты, ☐ упражнения на балансирах. Диск здоровья
37-38	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	☐ Группировки и перекаты, ☐ 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	☐ 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.	☐ Вращать, катать, подбрасывать и выполнять акробатические упражнения с обручем «корзинка», «коробочка» с поворотом и др. ☐ выполнять упражнения под музыку.
43-44	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку	☐ Вращения скакалкой в разных плоскостях. ☐ 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: ☐ приставной шаг в сторону ☐ шаг с небольшим подскоком ☐ комбинации из танцевальных шагов ☐ сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком ☐ мягкий высокий шаг на носках ☐ 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.	☐ Вращения скакалкой в разных плоскостях быстрее обычного и на балансирах ☐ Выполнять комплекс упражнений под музыку
49-50	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость	☐ группировки и перекаты, ☐ 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	☐ Вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями ☐ 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	☐ Удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку ☐ Акробатические упражнения с мячом под музыку.
57-58	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	☐ Вращения, каты, подбрасывания и выполнение акробатических упражнений с обручем «корзинка», «коробочка» с поворотом и др. ☐ 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 гимнастическим	Совершенствовать согласованные дви-	☐ Удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты,

	мячом	жения с выполнением заданий.	подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку ☐ 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	☐ 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.	☐ Диагностика оценки вестибулярного аппарата. ☐ Диагностическая оценка координации движений. ☐ 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.

4. Методические материалы

4.1 Наименование методических материалов, необходимых для реализации программы

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. Верховзина 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. – Лика – 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.vfgr.ru/>).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

4.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

ИНСТРУКЦИЯ

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются Спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила посещения и расписание тренировок.

Во время проведения тренировок возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправном ковровом покрытии, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений не входящих в программу обучения и не соответствующих спортивно физической подготовке;
- травмы при выполнении упражнений с гимнастическими предметами, а также травмы полученные при не исправности гимнастических предметов.
- травмы при несоблюдении техники безопасности на тренировки
- травмы при несоответствующем поведении на тренировки
- нарушение методики и режима тренировки
- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий

При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации компании и учреждения где проходят тренировки. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий Спортсмены должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми Спортсменами и их Родителями проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть рекомендованную спортивную форму и чешки с нескользкой кожаной подошвой.

Передвигаться за пределами спортивного зала в сменной обуви с не скользкой подошвой.

Не бегать и не баловаться в помещениях, отведенных для ожидания времени начала тренировки.

Не залазить на подоконники, перила, перекладины.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнения без тренера, а также без страховки и разминки.

При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, самостраховка и помощь.

При изучении элементов и комбинаций спортсмен должен слушать указания тренера и выполнять их.

Не стоять близко при выполнении упражнений другим Спортсменам.

При выполнении прыжков и акробатических элементов приземляться мягко на носки ступней.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Не останавливаться во время пробежки (разминки) в потоке, в избежание столкновений с другими спортсменами.

Не отвлекаться и не разговаривать во время выполнения заданий.
 Не взбираться на шведскую стенку.
 Не подходить к музыкальной и электрической аппаратуре и кабелю.
 Не приносить колющие и режущие предметы на тренировку.
 Не одевать металлических и пластиковых массивных заколок на голову.
 Не баловаться в зале проведения тренировок
 Не находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера.
 Не выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.
 Не использовать сломанные гимнастические предметы и другой инвентарь.
 Не надевать крупных украшений цепей и бижутерии.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать Спортсменов из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации помещения где проводятся тренировки, администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять рекомендованную спортивную форму и полутапочки (чешки), обуться в сменную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3 Система воспитательной работы. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана.

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	В течение года

	здоровья детей.	
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

5 Оценочные материалы

5.1 Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

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 балансирах (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		Удержани- е 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.

6. Перечень информационного и материально-технического обеспечения 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.