

Управление образования администрации округа Муром

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №54 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому развитию детей»

**Принята на заседании  
педагогического совета  
«31» мая 2023г.  
Протокол № 4**

**Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №54»  
Е.Е.Климашина  
Приказ от 31.05.2023г. №**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Грация»**

Направленность - физкультурно-спортивная

Уровень сложности - ознакомительный

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Мурындына Юлия Александровна  
педагог дополнительного  
образования

*о. Муром 2023 г.*

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

### Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список использованной литературы

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Грация» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. N 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
4. Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09- 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023 года № 1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 15, ст.2534)».
11. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

13. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».

15. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

16. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

-а так же Уставом ДОО, Положением о порядке предоставления платных образовательных услуг Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад № 54 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей» г Муром; и другими локальными документами и актами, регламентирующими работу в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы.

**Направленность** — физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – ознакомительный. Освоение программного материала предполагает общефизическую подготовку и получение обучающимися первоначальных знаний и навыков художественной гимнастики.

Программа реализуется на платной основе

**Актуальность.**

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества. Благодаря этому виду спорта, формируется правильная осанка, красивая походка. Занятия художественной гимнастикой способствует развитию ритмичности и координации движений, оказывают благотворное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы, дети избавляются от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Кроме того, занятия гимнастикой способствуют развитию памяти, внимания и быстроты реакций, Художественная гимнастика в младшем дошкольном возрасте – это, прежде всего интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, свою индивидуальность. В процессе занятий художественной гимнастикой развиваются музыкально-пластические способности,

двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения. Обязательное для художественной гимнастики музыкальное сопровождение делает занятия насыщенными и разнообразными, такое занятие повышает эмоциональное состояние детей. Воздействие музыки содействует эстетическому воспитанию детей, формирует положительные эмоции, развивает ритм движений, музыкальный слух. Выполнение упражнений в сочетании с музыкой повышает культуру движений.

Программа «Грация» расширяет границы всестороннего потенциала развития детей, дает возможность выявить, развить и проявить индивидуальные возможности каждого ребенка, что определяет ее актуальность.

**Отличительной особенностью программы «Грация»** является возможность формирования стремлений, к здоровому образу жизни любого занимающегося ребенка, повышение роли семейного воспитания в вопросах валеологии через вовлечение в воспитательно-образовательный процесс родительской общности.

Программа «Грация» разработана с учетом современных образовательных технологий, которые проявляются:

- в требованиях к ожидаемым результатам Концепции развития дополнительного образования, одним из которых является рост физической подготовленности детей и снижение заболеваемости, формирование мотивации к здоровому образу жизни; увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом и готовых продолжить свое обучение в спортивных школах;
- в принципах обучения (единство эмоционального и сознательного, комплексное воспитание и развитие обучающихся, доступность, результативность); учтены современные принципы комплексно-тематического планирования;
- формах и методах обучения (метод творческой импровизации, самостоятельная художественная практика, занятия, творческие акции).

**Педагогическая целесообразность программы «Грация»** состоит в том, что на современном этапе развития художественной гимнастики, в связи с ее популярностью среди детей младшего возраста, возникла необходимость внедрения программы начального обучения для детей младшего возраста, с учетом возрастных особенностей 4- 6 лет.

Возможности многогранного развития ребенка 4-6 лет:

- обеспечение гармоничности развития организма благодаря многообразию ее средств;
- формирование правильной осанки; развитие физических качеств таких, как сила, выносливость; увеличение подвижности в суставах; улучшение координации движений; совершенствование чувства равновесия и прыгучести;

- динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышение функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и увеличению работоспособности;
- воспитание трудолюбия, воли, настойчивости и упорства;
- связь гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец способствует эстетическому воспитанию занимающихся.

### ***Адресат программы «Грация».***

Программа «Грация» предназначена для обучающихся в возрасте от 4 до 6 лет, имеющих интерес к художественной гимнастике, независимо от уровня подготовки.

*Условия набора детей:* Прием детей в секцию осуществляется на основании отбора по физическим и морфологическим данным, необходимым для занятий художественной гимнастикой, при наличии справки о состоянии здоровья, желании ребенка.

В этом возрасте движение является естественной физиологической потребностью ребенка. Двигательная активность зависит не только от темперамента, состояния здоровья, настроения ребенка, но и от личного примера и намерения приобщать его к активному образу жизни.

В возрасте 4-6 лет начинается интенсивный рост и развитие всех функций и систем организма детей, суставно-связочный аппарат более эластичен и подвижен, разрастание околосуставных тканей начинается после 7-8 лет. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий.

Дети в этом возрасте отличаются неусидчивостью, повышенной возбудимостью, невнимательностью. Они с трудом выполняют однообразные задания. Их движения нередко спонтанны, хаотичны, нерациональны. На выполнение какого-нибудь задания они затрачивают много энергии, потому что одновременно задействуют разные группы мышц.

### ***Объем программы, срок реализации***

Программа «Грация» рассчитана на 2 года обучения (дети 4-5 лет и 5-6 лет).

Программой предусматривается годовая нагрузка 32 часа.

Группы работают 1 раз в неделю в период с 1 октября по 31 мая всего 32 занятия за учебный год.

### ***Форма обучения – очная.***

Форма организации занятий подгрупповая, что даёт возможность обеспечить более успешную и продуктивную работу с воспитанниками.

Наряду с подгрупповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков художественной гимнастикой может быть различной.

### ***Режим занятий***

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28); СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).

Академический час для детей среднего возраста составляет – 20-25 минут, старших дошкольников составляет 25-30 - мин.

### ***Особенности организации образовательного процесса.***

Состав группы – переменный. Наполняемость группы: рекомендуемый состав группы: 15-17 человек.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

***Цель программы:*** формирование интереса к регулярным занятиям спортом, мотивации к здоровому образу жизни обучающихся через систематические занятия художественной гимнастикой.

### ***Задачи:***

#### ***Развивающие***

- развивать эстетические качества: музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм;
- развивать физические качества (растяжка, гибкость, прыгучесть, равновесие);
- развивать умение придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску.
- развивать навыки самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- способствовать развитию творческих способностей детей, нравственному физическому совершенствованию.

#### ***Воспитательные***

- воспитывать устойчивый интерес к художественной гимнастике;
- воспитывать нравственно - волевые и физические качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- воспитывать самостоятельность и организованность;

### **Образовательные**

- формировать навыки, необходимые для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- формировать правильную осанку;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения при занятиях спортом

## **1.3. Содержание Программы**

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей формируется в процессе систематических занятий, постепенно, с постоянной сменой техники выполнения упражнений. Такой подход дает возможность заинтересовать ребенка и создать мотивацию к продолжению занятий.

Занятия, входящие в программу, подобраны по принципу нарастания сложности, что дает возможность обучающимся распределять свои силы равномерно и получить желаемый результат. Содержание программы должно быть отражено в учебном плане и содержании учебно-тематического плана.

### **Учебный план.**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Модуль 1</b>				
1.	Вводное занятие. Безопасность жизнедеятельности	2	2	-	Беседа Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка. (ОФП)	12	1	11	Беседа Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка. (СФП)	4	1	5	Беседа Наблюдение
4.	Хореографическая подготовка.	6	1	5	Беседа Наблюдение
5.	Техническая подготовка.	4	1	3	Беседа Наблюдение
6.	Тестирование. Показательные выступления	2	-	2	Наблюдение



	<b>Всего по Модулю 1</b>	32	6	26	
	<b>Модуль 2</b>				
1.	Вводное занятие. Безопасность жизнедеятельности Личная гигиена	2	2	-	Беседа Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка. (ОФП)	6	1	5	Беседа Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка. (СФП)	10	1	9	Беседа Наблюдение
4.	Хореографическая подготовка.	4	1	3	Беседа Наблюдение
5.	Техническая подготовка.	7	1	6	Беседа Наблюдение
6.	Тестирование. Показательные выступления	3	-	2	Наблюдение
	<b>Всего по Модулю 2</b>	32	6	26	
	<b>Всего</b>	64	12	52	

### Содержание программы.

№	Тема	Содержание
	<b>Модуль 1</b>	
1	Вводное занятие. Безопасность жизнедеятельности	<i>Теория:</i> Знакомство с правилами поведения в спортзале, правилами пользования оборудованием, реквизитом, другими предметами, используемые в образовательном процессе.
2	Общая физическая подготовка. (ОФП)	<i>Теория:</i> Ознакомление с основными терминами ОФП, разъяснение правильного выполнения движений. Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой. <i>Практика:</i> Общая физическая подготовка – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. ОФП на начальном этапе обучения занимает большую часть времени. <i>Общая физическая подготовка включает:</i> общие развивающие упражнения без предметов, общие развивающие упражнения с предметами, гимнастические упражнения, подвижные игры.
3	Специальная физическая подготовка.	<i>3. Теория:</i> Разъяснение правильного выполнения движений. <i>Практика:</i> Американка: выполнение различных движений стопами из

	(СФП)	<p>положения, сидя и лежа на полу, на спине, на животе, сидя на стопах, на коленях.</p> <p><i>На ловкость:</i> подвижные игры, эстафеты и т. д.</p> <p><i>На гибкость:</i> наклоны и повороты, упражнения на растягивание, прогибания, сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.) махи, шпагаты</p> <p><i>На силу:</i> упражнения, на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, выпады, приседы и т. д.</p> <p><i>На прыгучесть:</i> упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости. Прыжки вверх, из глубокого приседа, с возвышенности, на возвышенность.</p> <p><i>На выносливость:</i> бег.</p>
4	Хореографическая подготовка.	<p><i>Теория:</i> Ознакомление с хореографической терминологией. Объяснение правильного выполнения всех движений.</p> <p><i>Практика:</i> Изучение позиций рук, ног.</p> <p>Упражнения с опорой о гимнастическую стенку и без опоры: полуприседы и приседы в I, II, позициях в сочетании со стойками на полу пальцах, полу палец одной ноги, наклонами вперед, назад, в стороны, круговыми движениями туловища, выставлением ноги на носок и др.</p> <p>Прыжки с двух ног на две ноги: прыжки в I, II, позициях.</p>
5	Техническая подготовка.	<p><i>Теория:</i> Ознакомление с базовыми элементами художественной гимнастики, разъяснение правильного их исполнения.</p> <p><i>Практика:</i> Изучение базовых прыжков, равновесий, поворотов, волн.</p> <p>Равновесия: пассе, нога вперед, назад, в сторону, «казачек»; выполняются на пятке, не менее 3 счетов;</p> <p>Волны: вперед, назад, в сторону;</p> <p>Повороты: пассе, с ногой назад, с ногой вперед;</p>
6	Тестирование.	Представлено в мониторинге эффективности реализации программы
<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>
	<b>Модуль 2</b>	
1	Вводное занятие. Безопасность жизнедеятельности Личная гигиена	<p><i>Теория:</i></p> <p>Знакомство с правилами поведения в спортзале, правилами пользования оборудованием, реквизитом, другими предметами, используемые в образовательном процессе.</p> <p>Ознакомление с техникой безопасности во время занятий в спортивном зале.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общие сведения о художественной гимнастике как виде спорта;</li> <li>• основы музыкальной грамоты;</li> <li>• обсуждение интересных событий в мире художественной гимнастики;</li> <li>• беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.</li> </ul>
2	Общая физическая подготовка.	<p><i>Теория:</i> Физическая культура и спорт. Понятие о физической культуре, видах спорта.</p> <p>Ознакомление с основными терминами ОФП, разъяснение</p>

	(ОФП)	<p>правильного выполнения движений.</p> <p><i>Практика:</i></p> <p>Общая физическая подготовка – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. ОФП на начальном этапе обучения занимает большую часть времени. Она включает: строевые упражнения, упражнения на развитие силы пресса, спины, рук, ног, туловища; выносливость</p>
3	<p>Специальная физическая подготовка. (СФП)</p>	<p><i>3. Теория:</i></p> <p>Ознакомление с терминологией СФП, разъяснение правильного выполнения движений.</p> <p><i>Практика:</i></p> <p><i>Американка:</i> выполнение различных движений стопами из положения, сидя и лежа на полу, на спине, на животе, сидя на стопах, на коленях; пассе, махи, движения на пресс и т. д. Все упражнения выполняются в хорошем темпе с максимальной амплитудой.</p> <p><i>На ловкость:</i> подвижные игры, эстафеты и т. д.</p> <p><i>На гибкость:</i> в первую очередь необходимо обращать внимание на пассивную гибкость: мосты, складки, «рыбки», «корзиночки» и т. п.</p> <p><i>шпагаты:</i> продольный на правую, на левую ноги, поперечный шпагат с пола, а затем с возвышенности.</p> <p><i>На силу:</i> упражнения, на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, выпады, приседы и т. д.</p> <p><i>На прыгучесть:</i> упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости. Прыжки вверх, из глубокого приседа, с возвышенности, на возвышенность.</p> <p><i>На равновесие:</i> на начальном этапе выполняются элементарные равновесия пассе, вперед, назад, в сторону, наклоны с удержанием равновесия на полной стопе, держать не менее 3 счетов.</p> <p><i>На выносливость:</i> бег, прыжки через скакалку.</p> <p><i>Для развития координации:</i> выполнение упражнений из непривычных исходных положений, не характерных для прыжков, поворотов, равновесий.</p> <p><i>Акробатические элементы:</i> группировки, перекаты, колесо, кувырок назад, вперед, в сторону.</p> <p>Выполняются на прямых руках и на локтях.</p>
4	<p>Хореографическая подготовка.</p>	<p><i>Теория:</i> Ознакомление с хореографической терминологией. Объяснение правильного выполнения всех движений.</p> <p><i>Практика:</i> Изучение позиций рук, ног.</p> <p>Упражнения с опорой о гимнастическую стенку и без опоры: полу-приседы и приседы в I, II, позициях в сочетании со стойками на полу пальцах, полу палец одной ноги, наклонами вперед, назад, в стороны, круговыми движениями туловища, выставлением ноги на носок и др.</p>

		<p>Выставление ноги на 10 носок (в различном темпе) в сочетании с полу приседом на опорной ноге, поочередным касанием носком и пяткой пола, пружинным движением стопой (опусканием на пол) и др.</p> <p>Прыжки с двух ног на две ноги: прыжки в I, II, позициях.</p>
5	Техническая подготовка.	<p><i>Теория:</i> Ознакомление с базовыми элементами художественной гимнастики, разъяснение правильного их исполнения.</p> <p><i>Практика:</i> Изучение базовых прыжков, равновесий, поворотов, волн.</p> <p>Равновесия: пассе, нога вперед, назад, в сторону, «казачек»; выполняются на пятке, не менее 3 счетов;</p> <p>Волны: вперед, назад, в сторону;</p> <p>Повороты: пассе, с ногой назад, с ногой вперед;</p> <p>Прыжки: «ножницы», «казачек», «касаясь»;</p> <p>Осваивают только один предмет – скакалка: прыжки вперед, назад, бег через скакалку, вращения, вертушки, накручивания, раскручивания, эшапе и т. д.</p> <p>Изучение и освоение упражнений без предмета и со скакалкой.</p>
6	Тестирование.	Представлено в мониторинге эффективности реализации программы

#### 1.4 Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика; -
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

К концу реализации программы по гимнастике обучающиеся:

***Предметные/обучающие:***

- овладеют навыками, необходимыми для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- овладеют движениями, научатся самоконтролю и самооценке при выполнении физических упражнений;

***Метапредметные/развивающие:***

- овладеют качествами: музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм;
- сформируется опорно-двигательный аппарат и правильная осанка;

***Личностные/воспитательные:***

- овладеют нравственно – волевыми и физическими качествами: настойчивость, смелость, выдержка, сила воли, ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость;
- научатся проявлять устойчивый интерес к художественной гимнастике;

- научатся придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску.
- научатся поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- научатся доброжелательно относиться со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- научатся проявлять настойчивость при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений;
- овладеют творческими способностями.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

<b>№ п/п</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Начало учебного года</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Объем учебных часов</b>	<b>Режим работы</b>
1	Первый	1 октября	32	32	32	Один раз в неделю по одному академическому часу
2	Второй	1 октября	32	32	32	Один раз в неделю по одному академическому часу

### **2.2. Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо наличие следующего ресурсного обеспечения:

#### **Материально-техническое обеспечение Программы**

Занятия с дошкольниками проводятся в физкультурном зале, предназначенном для проведения занятий по физической культуре детей в возрасте 3-7 лет, дополнительно используется музыкальный зал с зеркальной стеной.

#### *Технические данные*

Площадь помещения физкультурного зала -88,1 кв.м.

Площадь помещения музыкального зала -53,9 кв.м.

Залы оснащены необходимым оборудованием, соответствует требованиям и санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, требованиям пожарной безопасности.

В зале поддерживается необходимый температурный режим. Проводится систематическое проветривание, кварцевание, влажная уборка.

### **Оборудование и инвентарь для реализации программы:**

- музыкальный инструмент – 1 штука;
- музыкальный центр – 1 штука, компьютер – 1 штука, проектор – 1 штука;
- стеллажи для хранения и размещения инвентаря
- зеркала.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Маты;	штук	5
2	Коврики индивид.		15
3	Гимнастические ленты короткие и длинные;		15
4	Мячи (разного диаметра);		15
5	Флажки;		15
6	Гимнастические палки;		15
7	Гимнастические кольца;		15
8	Обручи (разного диаметра);		15
9	Гимнастическая лестница;		2
10	Скакалки		15
11	Гимнастические скамейки		4

### **Информационное обеспечение Программы**

В программе используются электронные образовательные ресурсы. Педагоги оказывают информационно-методическую помощь родителям обучающихся в форме индивидуальных и групповых консультаций, онлайн просмотров.

1. Художественная гимнастика для

вас: [http://rg4u.clan.su/publ/literatura/stikhi\\_o\\_khudozhestvennoj\\_gimnastike/7-1-0-63](http://rg4u.clan.su/publ/literatura/stikhi_o_khudozhestvennoj_gimnastike/7-1-0-63)

2. [Сайт о художественной гимнастике: figgimnastika.sitecity.ru](http://figgimnastika.sitecity.ru)

3. Фестиваль художественной

гимнастики: [http://www.youtube.com/watch?v=07I9np\\_X0tM&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=07I9np_X0tM&feature=related)

<http://www.youtube.com/watch?v=4NkvOZlhIbM>

4. Нормативы ОФП: <http://www.es145.perm.ru/fiznorm.htm>

5. <https://intrigue.dating/interesnoe/russkie-gimnastki-zvezdy-i-zvezdochkiotechestvennogo-sporta/>

### **Кадровое обеспечение программы**

- тренер по художественной гимнастике с дипломом о среднем или высшем образовании, обеспечивающий внедрение эффективных методов обучения дошкольников художественной гимнастике, постоянно повышающий свой уровень профессионального мастерства

### 2.3. Формы аттестации

Способы проверки результатов выполнения программы: наблюдения.

#### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости,
- грамота,
- сертификат.

#### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- выступления обучающихся на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года.
- видеозапись.

### 2.4. Оценочные материалы

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки «Художественная гимнастика»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	И.П. – лежа на животе «Рыбка» – прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги,	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды

	руки в стороны	«3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

## Уровни освоения программы

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем, для всех темпе, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в деятельности.

**СРЕДНИЙ:** Ребенок уверенно выполняет основные движения, акробатические упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения.

**НИЗКИЙ:** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство акробатических упражнений, движения скованные, координация движений низкая. Не активен и не заинтересован в деятельности.

## Мониторинг эффективности реализации программы

Упражнения	
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	4
2. «Прыжок вверх» (см)	17
3. «Книжечка» за 15 сек (количество раз)	4

### Общезащитная подготовка

Упражнения	
1. «Мост» (см)	20 см от рук до пяток
2. «Складка, сидя на полу»	исполнен
3. «Наклон вперед, стоя на скамейке» (см)	5 см
4. «Шпагат с опоры» (см)	исполнен
«Шпагат с пола»	исполнен
5. «Перевод палки» (см)	50 см
6. «Рыбка» (см)	исполнен
7. «Поднимание туловища назад» 15 раз (угол в градусах)	80 градусов
8. Равновесие на одной ноге (сек)	«Пассе» на полу пальце
9. Прыжки через скакалку на двух ногах	18 прыжков без учета времени

## 2.5. Методические материалы



## Алгоритм учебного занятия

Занятия с детьми проводятся в форме совместной партнёрской деятельности. Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Цель подготовительной части занятия – организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию. В основном блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений. И в заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги. На всех этапах используются игры, которые помогают обучающимся эффективно овладеть навыками художественной гимнастики. Используется индивидуальный подход к детям.

Программа опирается на соблюдение следующих принципов:

- общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, максимальной и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- методические: опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов;
- соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств.

В данной программе используется I этап предварительной подготовки обучающихся (4-5 лет):

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического танца;
- начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку;
- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях.

В основу разработки программы положены педагогические технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- компетентностного и деятельностного подхода;
- здоровьесберегающие,
- игровые;
- проблемного обучения.

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма контроля
Вводное занятие. Безопасность жизнедеятельности	групповая	объяснительно-иллюстративный, игровой, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация	гимнастические коврики	музыкальный инструмент (электронное пианино); музыкальный центр, компьютер, проектор	Беседа Наблюдение
Общая физическая подготовка. (ОФП)	групповая	объяснительно-иллюстративный, игровой, практический убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация	гимнастические коврики; скакалки; гимнастические палки	музыкальный инструмент (электронное пианино); музыкальный центр, компьютер, проектор	Беседа Наблюдение
Специальная физическая подготовка. (СФП)	групповая	объяснительно-иллюстративный, игровой, практический убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация	гимнастические коврики; скакалки; гимнастические палки; гимнастические ленты	музыкальный инструмент (электронное пианино); музыкальный центр, компьютер, проектор	Беседа Наблюдение
Хореографическая подготовка.	групповая	объяснительно-иллюстративный, игровой, практический убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация	гимнастические коврики; скакалки; гимнастические палки; гимнастические ленты; обручи.	музыкальный инструмент (электронное пианино); музыкальный центр, компьютер, проектор	Беседа Наблюдение

Техническая подготовка.	групповая	объяснительно-иллюстративный, игровой, практический убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация	гимнастические коврики; скакалки; гимнастические палки; гимнастические ленты; обручи.	музыкальный инструмент (электронное пианино); музыкальный центр, компьютер, проектор	Беседа Наблюдение
Тестирование.	групповая	практический, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация	гимнастические коврики; скакалки; гимнастические палки; гимнастические ленты; обручи.	музыкальный инструмент (электронное пианино); музыкальный центр	Наблюдение

## 2.6. Список использованной литературы

1. Т. Барышникова. Азбука хореографии. - Санкт-Петербург: Издательство «Рольф», 1996
2. Т.Т. Ротес. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М., 1989
3. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: Метод. рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 34 с.
4. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Упражнения без предмета как специальный раздел подготовки в художественной гимнастике: Метод. разработки. – Киев: Изд-во УГУФВиС, 1998. – 24 с.
5. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003б. Винер И.А. Рабочие программы «Физическая культура Гимнастика» -М:2011
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры» -М.:2000.
8. Белокопытова Ж.А. , «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год
9. Орлов Л.П., «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
10. Карпенко Л.А., «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### *Характеристика действий с предметами и методика обучения им на занятиях по художественной гимнастике*

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

#### *Упражнения с мячом.*

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см.)

#### *Прокат по рукам.*

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

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

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

#### *Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.*

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

1-2 - бросок мяча вверх,

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

#### *Броски мяча над головой по дуге.*

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

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

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

Броски под руку.

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

- 1 - дугой книзу мах правой рукой влево - вперед с броском мяча под левую руку,
- 2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

Отбивание мяча двумя руками.

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

- 1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,
- 2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,
- 3 - при полете мяча вверх поймать двумя руками с боков,
- 4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

Отбивание одной рукой.

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

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

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

*Упражнение со скакалкой.*

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

Махи и круги в лицевой плоскости.

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

- 1 - мах скакалкой влево,
- 2 - мах вправо,
- 3 - махом влево передать скакалку в левую руку,
- 4 - держать,
- 5-8 - повторить упражнение другой рукой.

Круги и махи в боковой плоскости.

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

- 2 - повторить движение в обратном направлении,
- 3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,
4. мах назад,
- 5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

Круги в горизонтальной плоскости.

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

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

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,

5-8 - то же вправо.

Прыжки с одной ноги на другую.

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

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

2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

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

Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

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

*Упражнения с обручем.*

Прекрасное средство для развития координации эффективно влияет на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

Повороты обруча вертикальные.

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

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

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

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

Повороты в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо налево до скрещивания рук.

Броски обруча двумя руками.

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

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед- кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок, 3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу. Вращение обруча на полу.

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

Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

Перекат обруча.

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

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево, - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

Прыжки толчком двух ног обруч впереди.

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

Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед, назад.

*Приложение 2*

### **Календарный план спортивно-массовых мероприятий**

<i>№ п\п</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Дата проведения</i>	<i>Форма проведения</i>
1	Открытое занятие	октябрь	Показательные выступления
2	Участие в флешмобе «Новогодняя фантазия»	декабрь	Показательные выступления
3	Посвящение в юные гимнасты	май	Соревнование

*Приложение 3*

## **Техника безопасности обучающихся на занятиях по художественной гимнастике**

### **I. Общие требования безопасности**

1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия по гимнастике проводятся в спортивной форме и спортивной обуви.

3. Обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

4. Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений без разминки;
- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- при падении на скользком полу или твердом покрытии.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).

3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

4. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

5. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

### **III. Требования безопасности во время занятий 1.**

Упражнения выполнять только по команде педагога.

2. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

3. При выполнении упражнений не стоять близко к другим обучающимся.

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

5. Выполнять упражнения только на гимнастических матах, убедившись, что нет посторонних предметов и обучающихся, которые могут помешать выполнить задание.



6. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, упражнения с предметами выполнять осторожно, не задевая других занимающихся.

7. Выполнять акробатические упражнения на матах или ковре, перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание.

#### **IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При появлении во время занятий боли, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Организовано покинуть место проведения занятия.

3. Снять спортивную форму и спортивную обувь. 4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.