

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 53**
620149, г.Екатеринбург, ул.Начдива Онуфриева, д.10а,
Тел.:(343) 223-21-22 (11,01,23), факс (343) 223-21-22, e-mail mdou53@eduekb.ru

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
МАДОУ детского сада № 53
протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МАДОУ детский сад №53
Н.И. Гусевой
Приказ № 5 от 01.09.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**Спортивная студия «Художественная гимнастика» для детей дошкольного
возраста**

Возраст детей 5-6 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:

**Зыкина Надежда Анатольевна
педагог дополнительного образования**

Содержание

1. Титульный лист
2. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы
 - 2.1 Пояснительная записка
 - 2.2 Цель и задачи общеразвивающей программы
 - 2.3 Содержание общеразвивающей программы
 - 2.4 Планируемые результаты
3. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 3.1 Условия реализации программы
 - 3.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы
- 4.Список литературы

2. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

2.1. Пояснительная записка

Направленность - Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. Художественная гимнастика – один из самых популярных видов спорта для девочек в России, который привлекает детей к систематическим занятиям физической культурой, направленной на улучшение состояния здоровья детей, развитие их личности, приобщению к здоровому образу жизни, воспитания физических, морально-эстетических и волевых качеств а также отбора одаренных детей для продолжения занятий в ДЮСШ. Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики привлекают девочек к занятиям. Художественная гимнастика развивает такие физические качества как: гибкость, ловкость, быстрота, координация, функции равновесия и выносливости. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела, воспитывает вкус. Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства как музыка и танец. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Отличительные особенности. Общеразвивающая программа разработана с учётом доступности упражнений художественной гимнастики не только для одаренных девочек, но и детей разных физических возможностей, способностей и особенностей фигуры. Программа дополнена упражнениями общей физической подготовки и подвижными играми.

Адресат общеразвивающей программы все желающие дети 5-6 лет, допущенные врачом на занятия физкультурой. Группа от 7 до 15 человек.

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.

Режим занятий. Длительность занятия 30 минут 2 раза в неделю (вторник, пятница).

Объем общеразвивающей программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения - 72 часа .

Срок освоения:

Количество занятий в месяц – 8

Количество учебных недель – 36

Количество учебных занятий в году -72

Уровневость общеразвивающей программы – стартовый уровень.

Формы обучения – групповая форма обучения.

Виды занятий – беседа, педагогическое наблюдение на практических занятиях, открытое занятие.

Формы подведения результатов: опрос, педагогическое наблюдение открытое занятие.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель – создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребёнка средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие: коррекция и укрепление здоровья, обеспечение правильного физического развития детей, овладение жизненно необходимыми навыками и умениями,

Развивающие: развитие важнейших физических качеств: силы, ловкости, гибкости, выносливости, координации,

Воспитательные: воспитание творческих навыков у детей, воспитание высоко нравственной и волевой личности, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой.

2.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие. Инструктаж по Т. Б.	1	1		Опрос
2.	ОФП	18	4	14	Педагогическое наблюдение Тестирование
3.	СФП	10	2	8	Педагогическое наблюдение Тестирование
4.	Хореография Танцевальные движения	12	4	8	Педагогическое наблюдение
5.	Базовая техническая и предметная подготовка	28	8	20	Тестирование
6.	Танцуем, играя	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие	1			Открытое занятие
	Итого	72	21	51	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Знакомство с учениками. Игровой тренинг «Давайте познакомимся». Знакомство детей с учебным помещением, его оборудованием. Техника безопасности на занятиях. Входная диагностика. Просмотр фото, видеоматериалов коллектива.- 1 час

2. Общая физическая подготовка:

Теория:

- История развития и современное состояние художественной гимнастики. - 2 часа
- Истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. - 1 час.
- Виды современной гимнастики. - 1 час.

Практика. Направлена на развитие основных физических качеств: гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Упражнения на гибкость (4 часа):

– Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, махи и круговые движения во всех суставах, круги руками наружу, внутрь, упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями, упражнения на растягивание (активная и пассивная гибкость).

– Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях, маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях (с задержкой в крайних положениях), расслабление, наклоны, прогибы, круговые движения, упражнения с небольшими отягощениями.

– Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных исходных положений, отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах, захват и передвижение предметов пальцами ног, ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, сгибание и разгибание (свободное и с сопротивлением) в коленных, тазобедренных суставах, максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седле для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью, пассивное растягивание с помощью партнеров или на снарядах, с помощью специальной резины.

Упражнения для развития общей выносливости (3 часа):

– Бег в умеренном темпе;

– Прыжки со скакалкой.

Упражнения на силу (3 часа):

– Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу. Сидя с выпрямленными ногами, упереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды.

– Упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности. Лечь на спину, пальцами ног зацепиться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног (изометрическое сокращение мышц) 3-4 секунды. Сесть на пол, захватывать ступнями небольшие предметы (булавы, палочки от ленточек, скакалку), передвигать их вперед.

– Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же, сменив режим работы (быстрое сгибание и медленное разгибание колена), бедра на пол не опускать, сесть, согнув колени, руки на колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться). Поднимать колени также, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок, согнуть ноги до вертикального положения, голени, стопы скрестить. Разгибая ногу, надавливать ею на другую, сопротивляющуюся

этому давлению, сменить ноги. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, поднять обе оттянутые ноги и задержать 3-4 секунды.

– Упражнения для мышц брюшного пресса: из исходного положения лежа на спине быстро поднять выпрямленные ноги до положения 45° и медленно их опустить. Из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь. Поднимание выпрямленных ног из положения виса на гимнастической стенке, «ножницы» ногами в положении лежа.

Упражнения для развития быстроты (2 часа)

– Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

Упражнения для развития ловкости (2 часа)

– Динамические акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями.

3. Специальная физическая подготовка

Теория.

- История развития и современное состояние художественной гимнастики.- 1 час

- Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды современной гимнастики.- 1 час.

Практика. Базовая техническая подготовка

– Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.-1 час.

– Упражнения для правильной постановки рук и ног. –1 час.

– Маховые упражнения. –1 час.

– Круговые упражнения. –1 час.

– Пружинящие упражнения. –1 час.

– Упражнения в равновесии. –1 час.

– Акробатические упражнения–1 час.

- Упражнения с мячом, лентой, обручем. –1 час.

4. Хореография танцевальные движения

Теория.

- Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. –2 час.

- Хореография как вспомогательное средство в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. –2 часа.

Практика. Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка

– содержание и характер музыки. –2 час.

- свойства музыкального звука. –1 час.
- ритм в музыке. –1 час.
- Мелодия. –1 час.
- темп в музыке –1 час.
- музыкальная динамика. –1 час.
- музыкальная форма. –1 час.

5. Базовая техническая и предметная подготовленность.

Теория

- форма для занятий, гигиена. –1 час.
- питание, закаливание, режим дня. –1 час.
- правила поведения на занятиях. –1 час.
- влияние занятий на организм. –2 час.
- средства и методы тренировки. –1 час.
- основа музыкальной подготовки. –1 час.
- история и современное состояние художественной гимнастики. –

1 час.

Практика.

- Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. 4 часа.

- Упражнения для правильной постановки рук и ног. 2 часа.
- Маховые упражнения. –2 час.
- Круговые упражнения. –2 час.
- Пружинящие упражнения. –2 час.
- Упражнения в равновесии. –3 час.
- Акробатические упражнения. –5 час.

6. Танцуем, играя

Теория.

- Правила игры, правила техники безопасности. –1 час.

Практика. - 1 час.

- **Упражнения, игры.**
- Сильные доли и такт:
 - Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).
 - Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:
 - Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки. «Большая прогулка»
- **Упражнения, игры и фразировка.** «Воспроизведи стих», «Повтори», «Метро».
- Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4)
- Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4)
- Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4)

- **Упражнения, игры и темп.** «Если весело живётся, делай так», «Поймай ритм»
- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы
- Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки
- Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением
- Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе
- **Упражнения, игры и динамика.** «Игровой модный рок», «Встаньте в круг по ...», «Запрещённое движение», «Музыкальные обручи», «Печатная машинка».
- Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением
- Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением
- **Упражнения, игры и характер музыкального произведения.** «Оркестр», «Качающиеся обручи»
- Соотношение характеров музыки и движения

7. Итоговое занятие

Проводится в игровой форме совместно с родителями. Демонстрация фильма о детях, состоящего из фото, видеоматериалов. Предоставление результатов диагностики родителям. –1 час.

Содержание учебного (тематического плана)

Месяц	Тема	Содержание
Сентябрь	Виды шагов и бега	Шаги: на полупальцах, острый, пружинящий, на пятках, в полуприсяде, перекатный. Бег: с высоким пониманием коленей, с захлестыванием
	Виды наклонов	Наклоны: вперёд, в сторону, назад стоя, складка сидя. Наклоны в сторону, сидя ноги врозь. Наклон назад, стоя на коленях
	Прыжки	Прыжки толчком двух с прямыми и согнутыми ногами. Прыжки с места вперёд, назад и в сторону. Прыжки с поворотом
	Равновесия	Стойка на полупальцах с открытыми и закрытыми глазами, стойка на одной ноге, ласточка, ходьба по

		гимнастической скамейке
	Волны руками и туловищем	Волны руками в разных плоскостях, одновременных и поочередные. Волны туловищем, стоя на коленях
	Вращения	Повороты переступанием на двух ногах, поворот на одной на 180 градусов
	Стойки	Подготовительные упражнения для обучения стойки на лопатках и груди
	Вращение скакалки	Вращение скакалки в лицевой, боковой и горизонтальных плоскостях. Поочередные вращения справа и слева от туловища
Октябрь	Отбивания мяча от пола	Отбивания одной и двумя руками, поочередные, низкие, и высокие, с продвижением вперед
	Змейки лентой	Змейки лентой в лицевой плоскости, над головой, с поворотом, фигурная змейка
	Вращение обруча	Вращение обруча на талии, на руке в лицевой плоскости
	Прыжки с поворотом, на одной ноге	Прыжки с поворотом на 180 градусов с прямыми и согнутыми ногами, на одной ноге поочередно и с продвижением, с использованием гимнастической скамейки
	Броски мяча	Броски двумя и одной рукой, простые и с хлопками. Бросок с ловлей в пережат по обеим рукам
	Кувырок боком.	Группировки. Кувырок прижав ноги к груди и разведением ног
	Прыжки через скакалку, лежащую на полу	Прыжки вперед, назад, ноги скрестно, с поворотом на 180 градусов
	Спирали лентой	Правой и левой руками, разных размеров, переходящий в лицевые круги, «цветочек»
Ноябрь	Вертушки обручем	Вертушки на полу, с бегом вокруг обруча, с впрыгиванием в обруч
	Галоп и полька	Галоп вправо и влево, полька по одному, полька в парах
	«Лягушка» и «корзиночка»	«лягушка»: простая, с сомкнутыми коленями, французская «корзиночка»: простая и скрестив ноги
	Прыжки через скакалку	Подготовительные упр-я: вращение

		скакалки сбоку, перемахивание скакалки вперёд и назад, перепрыгивание скакалки одним прыжком с остановкой. Несколько прыжков вперёд «козлик» слитно
	Перекаты мяча	Перекаты по двум рукам, по спине, по полу, по одной руке до груди
	Круги лентой	Круги лентой в лицевой, горизонтальной и боковой плоскостях. Боковая восьмерка
	Передачи обруча	Передачи над головой, за спиной, за спиной с поворотом, «эскалатор»
	Махи рук и ног	Махи рук по плоскостям, махи ног: лёжа на спине вперёд, лёжа на боку в сторону, стоя на коленях назад
Декабрь	Поворот на одной ноге	Подготовительные упр-я: стойка на одной ноге у стены на полной стопе, на носках. Отмах рукой. Поворот на 180 градусов, поворот на 360 градусов
	Прыжки на скакалке	Прыжки толчком двумя, прыжки «козлик» с продвижением вперёд, прыжки, вращая скакалку под ногами
	Перекаты обруча	Перекаты по прямой вперёд и назад, с возвратом
	Кувырок вперед	Подготовительные упр-я: группировки, перекаты в группировках, правильная постановка головы на мат, выполнение кувырка со страховкой преподавателя
	Наклоны, стоя на коленях	«цветочек», маленький мостик, наклоны в сторону с опорой на руку
	Равновесия	Переднее, боковое, высокое равновесия. «Затяжка»
	Прыжки с ноги на ногу со скакалкой	Прыжки на одном месте, с продвижением и вращая скакалку под ногами
	Обволакивание мяча	Двумя руками вперёд и назад и одной рукой
Январь	Перепрыгивание ленты	Перепрыгивание с лицевыми и горизонтальными и кругами. Бег в змейку
	Прыжки в обруч	Прыжки в лежащий на полу обруч вперёд, с разворотом, сбоку. Прыжки

		«козлик» в обруч
	Полушпагаты	Простой полушпагат, полушпагаты в кольцо, с захватом стопы рукой
	Мост	Мост из положения лёжа, на носках, на одной ноге
	Широкие прыжки	Тренировка разбега, широкий прыжок при помощи двух лент на полу.
	Галоп со скакалкой	Галоп с вращением скакалки над головой, с вращением в боковой плоскости
	Взмахи лентой	В вертикальной плоскости, «радуга», взмахи со змейкой
	Отбивания мяча с поворотом	Отбивания и ловля мяча с простым поворотом и с прыжком
Февраль	Броски обруча	Взмахи обруча, взмахи с небольшим отрывом обруча от руки. Бросок обруча. Переброска обруча
	Прыжки назад	Вращение скакалки назад в боковой плоскости. Перепрыгивание одного прыжка. Прыжки назад подряд
	«Цветочки» с лентой	«цветочки» со спиралью и змейкой на полу, над полом, с переходом из змейки в спираль
	Широкий прыжок с обручем	Широкий прыжок с вращением обруча в боковой плоскости и с катом по полу
	Колесо	Подготовительные упр-я: ходьба на руках в парах, держа одного за ноги. Постановка на пол рук. Выполнение колеса небольшим перепрыгиванием
	Шпагаты	Поперечный шпагат. Сед ноги врозь наклон вперёд. Растяжка в «бабочке». Растяжка с помощью преподавателя. Шпагат с опорой на руки
	Галоп с мячом	Галоп с обволакиванием мяча и отбиванием от пола правой и левой руками
	Мост из положения стоя	Маленький мост, стоя на коленях. Мост с поддержкой преподавателя. Мост, стоя на мате со страховкой
Март	Прыжки в скакалку вдвое	Прыжки в сложенную вдвое и трое скакалку толчком двух и «козлик»
	Продольные шпагаты	Растяжки в складочке, в глубоких выпадах и помощью преподавателя

	Связки с лентой	Соединение простейших упражнений с лентой в связки(змейки, спирали, круги)
	Связки с мячом	Соединение простейших упражнений с мячом(отбивания, обвалакивания, броски, перекаты)
	Связки с обручем	Соединение простейших упражнений с обручем в связки(вращения, вертушки, броски, прыжки, перекаты)
	Связки со скакалкой	Соединение простейших упражнений со скакалкой в связки(прыжки, вращения, передвижения)
	Тестирование по ОФП	
	Тестирование по СФП	
Апрель	Стойка на груди	Перекаты лёжа на животе в «лодочке», стойка на груди на матах с опорой на руки
	«Аленушка»	«Аленушка», держа руки на поясе, с волной руками, с поворотом
	Скрестные прыжки	Скрестно положение рук. Впрыгивание в петлю. Чередование простого и с крестного прыжков
	Перекат по мячу	Правильное исходное положение. Отталкивание руками. Перекат туловищем по мячу. Перекат по мячу с «лягушкой» в конце
	Широкие прыжки с лентой	Широкие со змейкой на разбеге. Широкие с круговыми движениями лентой
	Прыжки с обручем	Прыжки с продвижением с обручем «козлик» и с ноги на ногу. Бег с вращением обруча на одной ноге
	Махи в кольцо	Махи в кольцо лёжа на животе и стоя на коленях
	Мельница со скакалкой	Одновременное и поочерёдное вращение концов скакалки в боковой плоскости с переходом на мельницу
Май	Вращение обруча на талии	Вращение обруча на талии с поворотами вправо и влево
	Высокое равновесие	Высокое равновесие на месте и с шагом вперёд на полной стопе и носке
	Восьмёрка лентой	Восьмёрки в горизонтальной и боковых плоскостях стоя на месте и с поворотами

	Кувырок	Кувырок вперёд с разведением ног и без помощи рук
	«тюльпан»	«тюльпан» лёжа на животе правой и левой ногой и стоя
	Шпагаты	Продольный шпагат на правую с переходом на поперечный и переходом на продольный шпагат на левую ногу
	Разножки	Прыжки разножки продольные и поперечные
	Открытое занятие	

2.4 Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- освоить положение правильной осанки,
- основы хореографии, простые танцевальные движения

Личностные результаты:

- не бояться импровизировать под музыку.
- выполнять несложные упражнения с мячом, скакалкой, лентой, обручем,

Предметные результаты:

- знать и уметь выполнять упражнения ОФП и С ФП,
- знать и применять простые правила гигиены, режима дня, питания.
- использовать базовые навыки: выпрямленные колени, натянутая стопа.

3. Комплекс организационно – педагогических условий

3.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: скакалки, мячи, ленты, обручи, маты, гимнастические скамейки и стенки на количество обучающихся .

Информационное обеспечение – аудио, видео интернет источники.

Перечень Интернет-ресурсов

www.minsport.gov.ru

www.sportgymrus.ru

www.sport.cap.ru

www.gimnast.cap.ru

Кадровое обеспечение педагог дополнительного образования, хореограф, кандидат в мастера спорта, окончила Свердловский педагогический институт, факультет физического воспитания.

Методические материалы

Методическая литература по художественной гимнастике

Е. С. Крючек, А. А. Супрун, Е. Н. Медведева, И. А. Винер-Усманова, Р. Н. Терехина Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия» Издательство: Спорт. 2021г

Е. С. Крючек, А. А. Супрун, А. С. Мальнева, Е. Н. Медведева, И. А. Винер-Усманова, И. С. Семибратова, Р. Н. Терехина. Теория и методика художественной гимнастики: «волны» Издательство: Спорт. 2021г

Е. Н. Медведева, И. А. Винер-Усманова, Р. Н. Терехина. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва Издательство: Спорт. 2018г

Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики Издательство: Спорт. 2016г

Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, И. А. Винер-Усманова, Р. Н. Терехина. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования 2014г

Е. С. Крючек, Е. Е. Медведева, И. А. Винер-Усманова, Р. Н. Терехина Гимнастика. История, состояние и перспективы развития Издательство: Спорт. 2014г

Т. М. Лебедихина-Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие. Издательство: Издательство Уральского университета. 2021г

Т. С. Лисицкая – Хореография в гимнастике. Учебное пособие для СПО Издательство: Юрайт. 2019г

Е. Е. Биндусов, Е. А. Пантелеева, В. Д. Сячин- Формирование команды групповых упражнений в художественной гимнастике на основе психологических особенностей спортсменок. Московская государственная академия физической культуры. 2017г.

Р. Н. Терехина. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «художественная гимнастика» Издательство: Федеральный центр подготовки спортивного резерва. 2001г.

Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» Издательство: Федеральный центр подготовки спортивного резерва. 2016г.

Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Издательство: Советский Спорт. 2014г.

В. Ю. Сосина, В. А. Нетоля. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Издательство: Олимпийская литература. 2013г.

Принципы и подходы к реализации программы:

– систематичность – занятия гимнастикой должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

– доступность - физическая нагрузка на занятиях гимнастикой должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

– активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо использовать, как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря которым, процесс обучения элементам гимнастики становится разнообразными и интересным для детей;

– наглядность - для успешного прохождения материала по гимнастике, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по гимнастике необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты, инвентарь и т.д.);

– последовательность и постепенность - во время обучения детей элементам гимнастики и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. Обучение гимнастике нужно начинать с освоения несложных движений по гимнастике: упражнения на растяжку, строевые упражнения. На занятиях по гимнастике нужно использовать игры, в которых используются элементы, которые дети уже научились делать. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним.

Методы обучения:

– 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, видеосюжетов, жестов;

– практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Немаловажными в работе с детьми являются используемые методы воспитания - методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха помогает ребенку снять чувство неуверенности, боязни приступить к сложному заданию. Метод поощрения, выражение положительной оценки деятельности ребенка, включает в себя как материальное поощрение (в форме призов) так и моральное (словесное поощрение, вручение грамот, дипломов).

Используемые методы способствуют обеспечению высокого качества учебно-воспитательного процесса и эффективному освоению учащимися знаний и навыков, развитию творческих способностей.

В качестве форм организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной/общеразвивающей программе применяются: игры; занятия; беседы; аудио и видео занятия; открытые занятия для родителей.

Средства обучения:

Общеразвивающие и специальные упражнения:

– комплекс подводящих упражнений;

– элементы из спортивной и художественной гимнастики.

– Подготовительные упражнения без инвентаря, и с инвентарем:

- простые упражнения на тренировку запястий и голеностопа;
- различные упражнения на растяжку с педагогом, самостоятельно с упором о стенку, в парах;
- строевые упражнения с отяжкой носка;
- упражнения «Лягушка», «Коробочка», «Крылышки», «Часики», «Ветер дует», «Пловец», «Спортсмен», «Гимнаст», «Бабочка», «Елочка», «Снежинки», «Книга», «Покачайся», «Ходьба вокруг себя сидя на мяче», «Экскаватор», «Мостик», «Кошечка», «Зайка», «Лисичка».
- Упражнения для разучивания техники выполнения упражнений с различными предметами.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию координации;
- формированию осанки;
- развитию гибкости;
- развитию выносливости;
- развитию чувства ритма.

Подвижные игры: «А ну-ка, догони», «Ловишки», «Тучи и солнышко», «Успей догнать», «Гусеница», «Пингвины на льдине», «Снежная крепость», «Эстафеты».

Основной подход в обучении детей элементам гимнастике – учить гимнастике технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, согласованным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

3.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

- текущий контроль умений и навыков проводится в течение года (прослеживание положительной динамики в усвоении программы) посредством педагогического наблюдения.
- итоговый контроль – тестирование и открытое занятие для родителей. Оценочные материалы (*Приложение 1*)

4. Список литературы

1. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011, -31с.
2. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2015,120 с.
3. Верховина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с.
4. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. - СПб.: КОРОНА принт,2001, -272с.
5. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Советский спорт, 2014, -264 с.
6. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лика – Пресс, 2000, - 296 с.

7. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2009, - 176 с.
8. Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009, - 136 с.
9. Сиготского В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».
10. Смолевского В.М. опыт работы педагога «Гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 1987, - 336с.
- 11.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005, - 167 с.
- 12.Яковлева Т. С. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная пресса, 2007, -136 с.

Приложение №1

Тесты специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
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
Гибкость	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

Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок.	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813822

Владелец Гусева Наталья Ивановна

Действителен с 05.04.2023 по 04.04.2024