

Принято  
Педагогическим советом  
протокол №1 от 31.08.2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**  
**по обучению элементам художественной гимнастики**

программа рассчитана на детей 3-7 лет  
срок реализации 3года

Составила:  
преподаватель  
Суворова И.Б.

Белгород, 2021г.

## Содержание

- I. Целевой раздел.**
  - 1.1. Пояснительная записка.**
  - 1.2. Цели и задачи реализации Программы.**
  - 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.**
  - 1.4. Планируемые результаты освоения Программы**
- II. Содержательный раздел.**
  - 2.1. Описание образовательной деятельности.**
  - 2.2. Организация и проведение занятий**
  - 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы.**
- III. Организационный раздел.**
  - 3.1. Организация развивающей предметно – пространственной среды.**
  - 3.2. Методическое обеспечение Программы.**

### **I.Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка.**

При разработке дополнительной общеразвивающей программы были учтены следующие нормативно – правовые акты:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155;
3. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиНа.
4. Правилами оказания платных образовательных услуг, утвержденными постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. №1441 г.

На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей.

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 и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников и школьников младшего возраста 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 спортивно-оздоровительная работа с детьми по линии дополнительного образования. Для того, чтобы эта работа была эффективной, необходима определенная теоретическая и методическая база, которой в той или иной мере может стать настоящая программа по работе с детьми 3-7 лет художественной гимнастики.

Программа разработана с целью максимального удовлетворения запросов родителей по оказанию дополнительных услуг детям, посещающих дошкольное образовательное учреждение. Данная Программа имеет оздоровительную направленность. Программа предоставляет широкие возможности обучения элементам художественной гимнастики детей 3–7 лет.

#### **Направленность программы:**

Дополнительная *общеразвивающая* рабочая программа по обучению элементам художественной гимнастики для обучающихся спортивно-оздоровительной группы имеет физкультурно-оздоровительную направленность, игровой вид деятельности и является общеразвивающей.

#### **Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность:**

**Актуальность.** Программа направлена на приобщение детей к спорту, развитие физических качеств и естественную потребность в движении.

Дети испытывают большие статические нагрузки, дефицит двигательной активности приводит к нарушению хода естественного развития. Обучения в рамках данной дополнительной общеразвивающей программы состоит в формировании личности обучающихся, обеспечении досуга, развитии физических качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость), обучению элементам художественной гимнастики и укреплению здоровья.

Данная Программа содержит теоретико-методический и практический материал, носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение для формирования двигательных навыков, и укрепления здоровья.

Новизной Программы является применение в системе занятий физкультурно-оздоровительных технологий.

## 1.2. Цели и задачи реализации программы.

Целью данной программы является привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями, формирование здорового образа жизни обучающихся, развитие физических и нравственных способностей.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи**:

### **образовательные:**

- формировать стойкий интерес к занятиям спортом;
  - овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основами техники художественной гимнастики;
- повышать уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

### **развивающие:**

- развивать и совершенствовать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, гибкость, пластичность выносливость) средствами физических упражнений, подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений;
- содействовать гармоническому физическому развитию, высокому уровню здоровья и работоспособности, необходимым для подготовки к общественно-полезной деятельности.

### **воспитательные:**

- прививать учащимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике.
- воспитывать морально-волевые качества: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к преподавателю и товарищам.
- формировать правильную осанку, красивую походку

В ходе реализации Программы по обучению элементам художественной гимнастике у обучающихся формируются компетенции осуществлять **универсальные действия**:

- **личностные** (самоопределение, самообразование, нравственно-этическая ориентация),
- **регулятивные** (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- **познавательные** (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- **коммуникативные** (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

## 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Основные принципы программы соответствуют современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности), формах и методах обучения, средствах обучения детей дошкольного возраста. А так же учёт индивидуальных особенностей и возможностей детей дошкольного возраста; уважение к ребёнку, к процессу и результатам его деятельности в сочетании с разумной требовательностью.

1. Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
3. Систематичность — регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
4. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно вне занятий.

5. Индивидуальный подход – учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
6. Сознательность — понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

В соответствии с программой, результатами освоения на конец учебного года являются:

**Прогнозируемые результаты программы : 1 год обучения**

Вид деятельности Упражнения	Ожидаемые результаты
Беспредметная подготовка:	Знать и уметь выполнять: строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения ОФП (бег, ходьба) и СФП. Освоить положение правильной осанки; <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ исполнять базовые навыки в «гимнастическом стиле» (выпрямленные колени, натянутые носки,</li> <li>▪ правильное положение частей тела);</li> <li>▪ грамотно выполнять упражнения «игрового стретчинга».</li> </ul>
Равновесия	На носках (на двух, одной ноге), приседание «пистолетик», «ласточка», «цапля», на гимнастической скамейке.
Наклоны	Наклон назад и возвращение в исходное положение, из стойки на коленях, из стойки на двух ногах.
Повороты	Усвоение навыков «жесткой спины». Переступая на всей стопе, на двух переступанием на носках, скрестный поворот на 360°, поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.
Прыжки	Правильная техника отталкивания и приземления (полное разгибание голеностопа, выпрямление коленей, оттягивание носков, выпрямленное положение тела, правильная работа рук и приземление с перекатом с пальцев на всю стопу). Широкий прыжок (с разбега и с места) через воображаемое препятствие «лужу», с использованием ориентиров ;«разножки», с опорой о гимнастическую стенку. Прыжок «выпрямившись», прыжок с поворотом на 360°, «открытый» прыжок, толчком двумя, толчком одной, «скачок».
акробатические и партерные элементы	Упоры (присев, на коленях, сидя, лежа, сзади), стойки (на лопатках), седы (на пятках, бедре, ноги врозь, углом), положения лежа (на спине, на животе), движения (повороты, переползания, перекаты (назад в группировке, боком в группировке и через шпагат) «мост» из положения лежа, шпагаты (на правую, левую ногу, поперечный).
хореографическая подготовка	Партерные движения, определяющие выворотность стопы, бедер. Позиции рук (1-3), ног (1-6), танцевальные движения (галоп, полька, «качалочка», «ковырялочка», «русский шаг»).

Музыкально-двигательная подготовка	Уметь составить этюд на согласование движений с музыкой, состоящий из 3 изученных элементов художественной гимнастики.
<b>Предметная подготовка</b>	Скакалка: освоить правильный хват, вращения в различной плоскости, прыжок через скакалку с различным направлением вращения, фигурные движения скакалкой: круги, восьмерки, складывание скакалки, соединением концов, малые броски и ловля. Мяч: баланс предмета, кат по полу и по телу, ловля, малые броски двумя руками из различных положений. Обруч: хват в различной плоскости двумя руками, одной рукой, «вертушка» на полу, прыжки через обруч, малый бросок двумя руками, вращение на талии, шее, кисти руки.

### Прогнозируемые результаты программы 2год обучения

Вид деятельности Упражнения	Ожидаемые результаты
<b>Беспредметная подготовка:</b>	Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений, выполненных в «гимнастическом стиле».
Равновесия	«Ласточка (горизонтальное переднее равновесие); боковое равновесие (удерживая ногу в сторону рукой) на носке, на полной стопе, «пистолетик» на носке.
Наклоны	Назад, из стойки на прямых ногах, на коленях, стоя на одной — другая впереди на носке.
Повороты	Навык «жесткой спины». На одной ноге в «пассе», в выпаде с замахом прямой ногой вперед, переступанием, скрестный, спиральный.
Прыжки	Правильная техника отталкивания и приземления, пружинный бег, «разножка», «открытый» прыжок, толчком двумя, толчком одной, прыжок «в кольцо», «касаясь», «шагом», «казак» (толчком двумя и одной ногой).
акробатические и партерные элементы	Стойки на руках, груди; шпагаты на правую, левую ногу, поперечный; «мост» из положения стоя на двух, одной ноге; кувырок вперед и назад; переворот боком — «колесо». Повороты из упора присев в «мост» и обратно.
хореографическая подготовка	Позиции рук, ног, элементы экзерсиса (батман тандю, батман жэтэ, гран батман, деми плие, гран плие), танцевальные шаги («русский», галоп, полька).
Музыкально-двигательная подготовка	Основы музыкальной грамоты (метр, такт, ритм, мелодия), выполнение заданий на согласование движений с музыкой.

<b>Предметная подготовка</b>	Самостоятельно составить этюд на заданную музыку с набором из 5 элементов (равновесие, поворот, наклон, прыжок и акробатический элемент).

**Прогнозируемые результаты программы : 3год обучения**

<b>Вид деятельности Упражнения</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>
<b>Беспредметная подготовка:</b>	Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений, выполненных в «гимнастическом стиле».
Равновесия	«Ласточка (горизонтальное переднее равновесие); боковое равновесие (удерживая ногу в сторону рукой) на носке, на полной стопе, «пистолетик» на носке.
Наклоны	Назад, из стойки на прямых ногах, на коленях, стоя на одной — другая впереди на носке.
Повороты	Навык «жесткой спины». На одной ноге в «пассэ», в выпаде с замахом прямой ногой вперед, переступанием, скрестный, спиральный.
Прыжки	Правильная техника отталкивания и приземления, пружинный бег, «разножка», «открытый» прыжок, толчком двумя, толчком одной, прыжок «в кольцо», «касаясь», «шагом», «казак» (толчком двумя и одной ногой).
акробатические и партерные элементы	Стойки на руках, груди; шпагаты на правую, левую ногу, поперечный; «мост» из положения стоя на двух, одной ноге; кувырок вперед и назад; переворот боком — «колесо». Повороты из упора присев в «мост» и обратно.
хореографическая подготовка	Позиции рук, ног, элементы экзерсиса (батман тандю, батман жэтэ, гран батман, деми плие, гран плие), танцевальные шаги («русский», галоп, полька).
музыкально-двигательная подготовка	Основы музыкальной грамоты (метр, такт, ритм, мелодия), выполнение заданий на согласование движений с музыкой.
<b>Предметная подготовка</b>	Самостоятельно составить этюд на заданную музыку с набором из 5 элементов (равновесие, поворот, наклон, прыжок и акробатический элемент).

**Критерии диагностики результатов обучения**

1. Уровень физического развития детей определяют результаты контрольного педагогического тестирования по специальной физической подготовке, проведенные в начале и конце учебного года.

2. Для воспитания творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как:

- составление акробатических комбинаций из 2-3 элементов;
- составление простейших блоков для разминки из 2-3 упражнений;
- составление упражнений для воспитания того или другого двигательного качества, для различных частей тела, для различных групп мышц;
- составление различных комбинаций со скакалкой, мячом, обручем;
- выступления на праздниках, концертах, фестивалях.

Уровень творческого развития можно оценивать по 5-бальной системе за каждое выполненное задание.

Чем больше сумма оценок за выполнение всех творческих заданий, тем выше уровень творческих возможностей ребенка.

Программный материал и методическое обеспечение занятий дают возможность каждому ребенку не только улучшить свое физическое состояние, развивать творческие способности, но и способствует воспитанию как нравственных, так и волевых качеств.

3. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются:

- физические упражнения, при выполнении которых воспитываются честность, порядочность, взаимовыручка и взаимопомощь, уважение к товарищу, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость и др.
- В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить на сколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

## **II. Содержательный раздел.**

### **2.1. Описание образовательной деятельности.**

На начальном этапе проводится комплексная оценка физического состояния детей на основе анализа показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности (тестирование в начале учебного года). С учетом полученных данных отобраны упражнения художественной гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей 3-7 лет, направленные на реализацию задач дошкольного физического воспитания. Они включают: «игровой стретчинг», общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой художественной гимнастики (связь движений с музыкой, слитность, целостность и т.п.); стилизованные виды передвижений и их сочетания; упражнения без предмета (волны, равновесия, повороты, прыжки); упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой); элементы акробатики, хореографии, пантомимы.

С целью обеспечения оздоровительной направленности художественной гимнастики в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности (обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп) за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки.

Для формирования у детей интереса к художественной гимнастике используются образные названия упражнений, приемы, имитации и подражания. С этим замечательно справляется методика «игрового стретчинга». Уроки проводятся в виде игры — сказки. В процессе выполнения упражнений создаются педагогические ситуации, стимулирующие развитие психических процессов, предусматривающие привлечение внимания детей к количественной и качественной оценке, находящихся в зоне детского восприятия предметов; прослушивание соответствующих фонограмм, применение



зрительных и слуховых сигналов и ориентиров; использование элементов фольклора и поэзии; включение заданий на ориентировку в пространстве.

Эффективность методики применения художественной гимнастики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания детей 3-7 лет оценивается посредством сравнения показателей здоровья, физического и психического развития и физической подготовленности детей до и после этапа подготовки.

В процессе занятий наблюдается снижение простудной заболеваемости. Выявлены достоверные различия в показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания (ЧД) у детей. Снижение показателей ЧСС и ЧД в покое свидетельствуют о совершенствовании функциональных возможностей организма и экономизации функций сердечно — сосудистой и дыхательной систем. Данная методика позволяет достичь лучших результатов в формировании правильной осанки благодаря комплексному использованию базовых упражнений оздоровительной направленности: упражнений на формирование правильной осанки и походки, укрепляющих «мышечный корсет», развивающих гибкость, формирующих навык рационального дыхания, способствующих нормализации эмоционального статуса (упражнения в расслаблении, этюды психогимнастики). По результатам плановых осмотров у ортопеда улучшилось состояние детей, состоящих на учете, имеющих деформацию стоп. Положительное влияние методики на формирование сводов стоп обусловлено систематическим применением следующих видов упражнений: стилизованных разновидностей ходьбы, бега и прыжков, элементов хореографии, включая упражнения партерной хореографии, выполняемые из положений разгрузки стоп; упражнений в равновесии; поворотов, а также благодаря целенаправленной работе над формированием «гимнастического стиля» выполнения всех движений, предусматривающего вытянутое положение стоп.

В ходе итогового педагогического тестирования физической подготовленности наблюдаются достоверные положительные изменения результатов (прыжок в высоту, прыжок в длину, подвижность суставов, активная и пассивная гибкость, сила мышц ног, брюшного пресса).

Занятия оказывают также положительное влияние на уровень освоения двигательных умений.

Результаты педагогических наблюдений показали, что обучение по данной методике способствует развитию у детей устойчивого интереса к спортивно — оздоровительной деятельности, что проявляется в высокой активности дошкольников в процессе выполнения физических упражнений и включении освоенных элементов художественной гимнастики в самостоятельную двигательную деятельность. Это подтверждается данными опроса (в форме беседы) детей и родителей дошкольников (домашние занятия, конкурс этюдов «Сам себе режиссер», выступление в ДОУ на праздниках).

Занятия положительно влияют на повышение уровня развития внимания, творческого воображения и самооценки у детей (воспитанники группы оздоровительной художественной гимнастики становятся активными участниками праздников в ДОУ, исполняя главные роли в спектаклях, обретая уверенность в себе и обладая достаточным двигательным потенциалом). В группе проводится заключительный итоговый урок-праздник гимнастики, на котором выступают все воспитанники, освоившие программу в меру своих возможностей.

Методика художественной гимнастики оздоровительной направленности положительно влияет на динамику показателей здоровья, физического и психического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста. Эффективность занятий первого года обучения определяется показателем общего состояния ребенка в конце учебного года, его адаптации к нагрузке, координации движения, тонусом мышечной системы.

**Характерные возрастные особенности воспитанников**

Очень важно заинтересовать ребенка художественной гимнастикой в раннем возрасте, чтобы он привык к режиму и дисциплине, к умению сбалансированно пользоваться свободным временем, помимо этого он привыкает к общению с ровесниками. Подсознательное соперничество заставляет ребенка трудиться и стремится быть лучше. Именно в возрасте 3-7 лет у детей закладываются и развиваются очень быстро способности любого рода. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяет считать возраст 3-7 лет наиболее благоприятным для начала регулярных занятий художественной гимнастикой.

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

Антропометрические размеры детей этого возраста на 1/3 меньше взрослых, поэтому в занятиях применяются предметы пропорционально уменьшенных размеров.

## **2.2. Организация и проведение занятий**

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий в художественной гимнастике является урок, в спорте называемый учебно-тренировочным занятием.

Занятие состоит из 3 частей. Структура занятия соответствует требованиям физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

**Цель занятия** – вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений.

**В подготовительной части урока** ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

**В содержание подготовительной части** входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

**В основной части занятия** дети обучаются новым упражнениям, закрепляют ранее изученные. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. После растяжки идет коррекция осанки при сидении.

**Начинается сюжетно-ролевая игра.** Игры проводятся в виде сказочных путешествий по заранее подготовленному педагогом сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д. Дети с удовольствием «превращаются», а не выполняют упражнения. На каждом занятии игра новая, используется новый сюжет. Игра проводится эмоционально, она должна быть интересной для детей, с точно рассчитанным временем выполнения упражнений и слушанием сказки. Дети учатся быстро переключать внимание.

На каждом занятии дети делают упражнения на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. Упражнения начинаются с исходных положений. Они могут быть вертикальными и горизонтальными. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д.

Время пребывания в статическом варианте определяется для каждой возрастной группы, поэтому в методике упражнений не указывается. Это же относится и к количеству повторений каждого упражнения в динамическом варианте.

#### **Укрепления мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.**

Повышается внутриутробное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам обновляются и очищаются все внутренности. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Упражнения: змея, ящерица, кораблик, лодка, качели, рыбка, колечко, мостик, кузнечик, кобра, собачка, скорпион, колесо, кукушка, кошечка.

#### **Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.**

Растягиваются мышцы спины, ног. Воздействие на поясничные нервы растягивает и укрепляет их. Улучшается гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузки на него. Способствует увеличению роста. Упражнения: книжка, птица (чайка), летучая мышь, страус, носорог, веточка, улитка, горка, черепаха, волчонок, ванька-встанька, ежик, слон, осьминог, столбик.

#### **Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.**

Упражнения увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам, что оказывает благотворное воздействие на весь организм. Укрепляется позвоночник, предупреждается его деформация. Снижается нагрузка на сердце, легкие заполняются свежей кровью. Воздействие на вилочковую железу способствует нормальному росту ребенка. Упражнения: маятник, морская звезда, лисичка, месяц, орешек, муравей, флюгер, луна, стрекоза, узелок, тростинка.

#### **Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.**

Усиливается внутриутробное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшины, т.к. поток свежей крови после прекращения давления устремляется к органам пищеварения, в результате чего они очищаются и восстанавливаются. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнения стимулируют действие подкожных нервов, освежают мелкие кровеносные сосуды. Упражнения: бабочка, рак, паучок, павлин, зайчик, лягушка, бег, елочка, велосипед, таракан, веревка, лесенка, паровозик, жучок, морская волна, хлопушка.

#### **Укрепление развития стоп.**

Предупреждает развитие плоскостопия, развивает подвижность суставов ног, способствующие пластичности движений и улучшению осанки. Упражнения: ходьба, лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.

#### **Укрепление мышц плечевого пояса.**

Развивает силу рук, подвижность плеча и рук. Упражнения: замочек, дощечка, пловцы, пчелка, мельница, самолет.

#### **Упражнения для тренировки равновесия.**

Регулируют работу вестибулярного аппарата, координируют управляемость движениями тела, развивают грациозность, ловкость. Упражнения: аист, петушок, ласточка, цапля, орел.

**В заключительной части занятия** решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку, игры и эстафеты с использованием предметов художественной гимнастики (скакалки, мячи, обручи). Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения, согласно музыки, создает дополнительный положительный фон и настрой. Все

упражнения выполняются под соответствующую музыку. Между упражнениями дети приблизительно 1 минуту учатся сидеть прямо (коррекция осанки). Все упражнения выполняются ритмично без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движений.

Сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, расширяют кругозор, воспитывая их эстетически и этически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей, а так же это может быть творчеством педагога.

### 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Задачи обучения и воспитания детей реализуются в процессе творческого общения с детьми в различных формах работы: на занятиях, в режимных моментах, в свободных играх, при подготовке и проведении развлечений и праздников, в процессе индивидуального общения с ребенком и т.д. Программа обучения элементам художественной гимнастики в среднем дошкольном возрасте рассчитана на 72 занятия, из расчета 2 часа в неделю по 20 минут. Непосредственно образовательная деятельность в старшем дошкольном возрасте – на 72 занятия, из расчета 2 часа в неделю по 25 минут; в подготовительных к школе группах – на 72 занятия, из расчета 2 часа в неделю по 30 минут.

#### **Формы и режим занятий:**

Учебный материал включает теоретические, практические и зачётные (контрольные испытания и упражнения) занятия. Занятия проводятся в спортивном зале. Учебная нагрузка составляет 2 раза в неделю с 20 до 30 минут.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по общей физической и специальной физической подготовке;
- анализ результатов участия в спортивных праздниках и других физкультурно-спортивных мероприятиях;

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			Теория	Практика
I	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>4</b>	4	
II	<b>Практические занятия:</b>			
	Общая физическая подготовка	21		21
	Специальная физическая подготовка	20		20
	Тактико-техническое мастерство	20		20
III	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>5</b>	5	
IV	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>		2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>

#### **Организация образовательного процесса**

№	Наименование материала	Часы/ Месяц										
		сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	февраль	март	апрель	Май		

<b>I.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	1		1		1	1			
<b>II.</b>	<b>Практические занятия</b>										
1.	Общая физическая подготовка	<b>21</b>	2	3	3	3	2	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	3	3	2
3.	Хореографическая, музыкально-двигательная подготовка	<b>20</b>	2	2	2	2	3	2	2	2	3
<b>III.</b>	<b>Композиционная, музыкально-двигательная подготовка</b>	<b>5</b>		1		1		1	1	1	
<b>IV.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	1								1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

**Курс теоретической подготовки** . Здоровый образ жизни — беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене гимнастики. Утренняя гимнастика — путь к здоровью. Соблюдение техники безопасности на занятиях художественной гимнастикой. История художественной гимнастики (видео-просмотры).«Азбука» гимнастики (утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика и т.п.).Основы музыкальной грамоты. Интересные события в мире спорта.

**ОФП (общая физическая подготовка)** направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, прыжки, спортивные и подвижные игры.

**СФП (специальная физическая подготовка)** направлена на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. В учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике выделяют 7 двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, функция равновесия, координация, выносливость.

Специфика физической подготовки гимнасток определяется тем, что **цель упражнений состоит в достижении гармонии движений**. Результаты определяются не абсолютными величинами физических способностей, а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений. Основными принципами СФП, занимающихся художественной гимнастикой, являются:

- соразмерность (сбалансированное развитие физических качеств);

- сопряженность (применение средств, близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики);
- опережение (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке).
- основными средствами СФП гимнасток являются:
- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- элементы классического тренажа;
- упражнения художественной гимнастики;
- специальные упражнения.
- основными методами СФП гимнасток являются: повторный, переменный, игровой и соревновательный.

Организация СФП осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

С учетом вышесказанного рекомендовано следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

- на ловкость — задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища; сгибания и разгибания, отведение и приведение; круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.
- на быстроту — упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие — сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость — выполнение различных заданий на фоне утомления.

**Специально-двигательная подготовка:** Специально-двигательная подготовка необходима для успешного освоения качественного исполнения гимнастками упражнений с предметами. Необходимо развивать специальные способности: тактильную чувствительность – «чувство предмета»; координацию (согласование) движения тела и предмета; распределение внимания на движение тела и предмета; быстроту и адекватность реакции на движущийся предмет. Структура и содержание предметных уроков направлены на развитие вышеназванных способностей:

- для развития «чувства предмета» — выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров (увеличение и уменьшение, утяжеление и облегчение);
- для развития координации – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах;
- для развития способности распределять и переключать внимание – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная работа;
- для развития реакции на движущийся объект – броски, метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

**Хореографическая подготовка.** Хореографическая подготовка является частью учебно-тренировочного процесса и должна быть теснейшим образом связана с другими видами

подготовки гимнасток. Хореографическая подготовка обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение арсенала выразительных средств. На начальном этапе тренировочного процесса используется подготовительное направление хореографической подготовки.

**Подготовительная хореографическая подготовка** решает следующие задачи:

- совершенствование управления двигательными действиями;
- обеспечение освоения двигательных поз;
- подготовка опорно-двигательного аппарата.

Для этого применяются одно и многосуставные движения одного звена: 2-3 звеньев одновременно, с акцентированием напряжения и расслабления мышц.

Материал обучения детей хореографии содержит следующие компоненты:

- позиции рук (1-3);
- позиции ног (1-6);
- основные движения, используемые в экзерсисе у станка и на середине (апломб, ан дэ ор, ан дэ дан, препарасьон, ку-дэ-пье, первое пор дэ бра);
- комплекс движений у станка (дэми и гран плие, батман тандю и батман тандю-жэтэ, батман фондю, рон дэ жамб ан лер, гран батман жэтэ).

Упражнение художественной гимнастики должно выполняться эмоционально насыщено, ярко и выразительно. Поэтому важно в разделе хореографической подготовки использовать элементы народно-характерного и пластического танца (галоп, полька, вальс, полонез).

**Музыкально-двигательная подготовка.** Музыкально-двигательная подготовка базируется на системе ритмической гимнастики и имеет решающее значение в развитии музыкальности, выразительности и творческой активности занимающихся. Данная подготовка предполагает:

- знакомство с элементами музыкальной грамоты;
- формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности (характер, темп, метро-ритм, динамические оттенки);
- формирование умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие творческих способностей – поиска соответствующих музыке движений.

Осуществляется музыкально-двигательная подготовка в виде бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр и творческой импровизации.

**Композиционная подготовка (постановочная работа)**

Композиционная подготовка — процесс составления и подбора новых элементов, соединений и спортивно-художественных программ.

Осуществляется композиционная подготовка на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий (в зависимости от постановки индивидуального упражнения гимнастики или показательного группового номера).

**Техническая подготовка.** Компоненты технической подготовки включают в себя учебно-тренировочные упражнения, охватывающие все основные уровни сложности базовых двигательных навыков:

- упражнения гимнастической «школы»;
- базовые навыки движения телом (постановка высоких полупальцев, разновидности ходьбы и бега, правильная осанка, «волны», пружинные движения, навык «жесткой спины», равновесие, повороты, прыжки, наклоны, элементы акробатики и полуакробатики);
- базовые навыки движения с предметом (рациональные способы удержания предмета, мелкие циклические движения, перекаты по полу и по телу, броски одной, двумя руками способами «махом» и «толчком», ловля в жесткий и «свободный» хват, передачи, перекаты, отбивы, взаимосвязь движений предметами с движениями тела);

- модальные элементы (категория упражнений, важных как показатель технической подготовки гимнастки, являющихся критерием трудности и современности упражнений);
- служебные элементы (танцевальные шаги, позы, элементы, несущие энергообразующую функцию (замах, разбег, наскок и т.д.).

### Календарно-тематическое планирование

№	Раздел	Тема	Кол-во часов
1	Диагностика	Провести тестирование детей дошкольного возраста по сводным параметрам: эластичность мышц, подвижность суставов.	1
2	Элементы гимнастики (без предметов и упражнения с мячом)	1. Формирование растяжки и правильной осанки (упражнения у гимнастической стенки) 2. Знакомство с элементами гимнастики (без предметов и с мячом)	3
3	Шаги подскоки, прыжки, шаги на степ платформе	1. Специальные шаги, наклоны в сторону и назад 2. Подскоки и прыжки	4
4	Равновесие. Укрепление брюшного пресса	1. Перекаты мяча по полу 2. Укрепление мышц брюшного пресса	4
5	Гибкость рук и ног	1. Упражнения для ног . Волнообразные движения руками	2
6	Коррекция осанки	1. Упражнения на коррекцию осанки 2. Равновесие на одной ноге 3. Упражнения с обручем	4
7	Гимнастика с обручем	1. Поднимание обруча 2. Перепрыгивание из обруча в обруч	4
8	Гимнастика с обручем и скакалкой	1. Поднимание обруча 2. Раскачивание и махи 3. Прыжки через скакалку, лежащую на полу	4
9	Гимнастика со скакалкой	1. Упражнение со скакалкой 2. Прыжки через скакалку	3
10	Закрепление	Закрепить с детьми технику владения упражнениями без предметов и с предметами, разученных за год.	1



**Тестирование учащихся** группы оздоровительной направленности проводится 2 раза в течение учебного года:

- базовое тестирование (октябрь);
- контрольное тестирование (май).

Воспитанницы участвуют в конкурсе самостоятельных творческих работ — этюдов и уроках-праздниках гимнастики.

**Диагностические тесты специальной физической подготовки для всех групп**

1. Тестовые нормативы сдают обучающиеся всех групп в соответствии с графиком тестирования.

2. Требования одинаковы для всех возрастных групп:

- группы художественной гимнастики оздоровительной направленности выполняют «мост» лежа и шпагаты без возвышения;
- группы начальной подготовки и начальной специализации – «мост» из положения стоя и шпагаты с возвышения 20см.

<b>Баллы</b>	<b>«Мост»:</b> <i>для группы оздоровительной направленности — из положения лежа;</i> <i>для ГНП и группы начальной специализации – из положения стоя</i>	<b>«Шпагаты»:</b> <i>продольный правый;</i> <i>поперечный;</i> <i>продольный левый.</i>
12	Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это положение (2-3 счета).	Бедро касается пола без перегиба в пояснице, без компенсаторных движений. Фиксация положения 5сек.
11	Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это положение (1счет).	Бедро касается пола без перегиба в пояснице, без компенсаторных движений. Фиксация положения 2-3 сек.
10	Взяться руками за голень, ноги слегка согнуты, зафиксировать это положение (1счет).	Бедро касается пола без перегиба в пояснице с небольшим разворотом бедра. Фиксация положения 2-3 сек.
9	Ноги прямые, касание ног.	Бедро касается пола с незначительным прогибом в пояснице. Фиксация положения 2-3 сек.
8	Касание ног, ноги слегка согнуты.	Бедро не полностью касается пола, но упражнение выполнено без технических погрешностей.
7	Ноги прямые, касание пола руками возле пяток.	Бедро не полностью касается пола с незначительным разворотом бедра или незначительным прогибом.
6	Касание пола руками возле пяток, ноги слегка согнуты.	Бедро не полностью касается пола со значительными погрешностями.
5	Расстояние между руками и стопой до 10см, ноги прямые.	Расстояние от пола до 10см без нарушения формы.
4	Расстояние между руками и стопой до 10см, ноги слегка согнуты.	Расстояние от пола до 10см с незначительным нарушением формы.
3	Расстояние до 10см, ноги слегка согнуты, фиксация в этом положении — менее 3 счетов.	Расстояние от пола до 10см с наклоном уса вперед.
2	Расстояние между стопой и руками до 20см, ноги прямые.	Расстояние от пола до 20см без технических погрешностей.

1	Расстояние между стопой и руками до 20см, ноги слегка согнуты.	Расстояние от пола до 20см с незначительным нарушением формы.
---	--	---

### **Группа по обучению элементам художественной гимнастики (первый год обучения)**

**Цель:** Обеспечение оздоровительной направленности художественной гимнастики в процессе реализации задач физического воспитания детей.

#### **Задачи обучения:**

1. Выработка устойчивой правильной осанки, навыков владения своим телом, свободы, раскованности, грациозности движений.
2. Коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночника и др.).
3. Преодоление слабостей отдельных мышечных групп, нормализация тонуса мышц, улучшение мышечного чувства.
4. Развитие подвижности в суставах.
5. Формирование вестибулярных реакций (устойчивости, ориентировки в пространстве, координации движений).
6. Активизация защитных сил организма. Улучшение деятельности сердечнососудистой, эндокринной, дыхательной и др. систем организма.
7. Расширение запаса целенаправленных двигательных навыков, согласование работы мышечных групп.
8. Формирование правильных представлений о движениях – «школа гимнастических упражнений», развитие ощущений частей тела.
9. Воспитание в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей.
10. Развитие общей организованности детей, их внимания, фантазии, доброжелательности.
11. Управление эмоциональной сферой детей, воспитание волевых качеств в процессе специальных упражнений, заданий и т.п.

### **III Организационный раздел.**

#### **3.1. Организация развивающей предметно – пространственной среды.**

Развивающая предметно – пространственная среда является средством, стимулирующим самостоятельную двигательную деятельность детей. Подбор музыкальных инструментов, игрушек, пособий и приспособлений для каждой группы с учетом возрастных особенностей детей, целесообразное их размещение создают необходимую развивающую предметную среду, побуждающую ребенка к самостоятельным действиям и вызывающую интерес к танцевальному творчеству.

Перечень пособий и игрового оборудования

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
1.	Гимнастические маты	4
2.	Гимнастические скакалки	15
3.	Гимнастическая скамейка	3
4.	Гимнастический ковер	1
5.	Степ платформы	20
6.	Обручи	20
7.	Фитболы	10
8.	Гимнастические резинки	20
9.	Музыкальный центр	1

#### **3.2 Методическое обеспечение**

1. Занозина А., Гришанина С. «Перспективное планирование физкультурных занятий детьми 6-7 лет». М., 2008.

2. Збруев Е.И. «Волшебная сила растяжки».
3. Карпенко Л.А. «Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой». ГДОИФК, 1989.
4. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. «Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой», М., 2007.
5. Константинова А.И. «Игровой стретчинг». Методика работы с детьми дошкольного возраста. СПб., 1993.
6. Макарова Е.П. «Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом». Методика. СПб., 1993.
7. «Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в художественной гимнастике». Гимнастика, Ежегодник. 1983.
8. «Художественная гимнастика». Учебник под общ. ред. проф. Карпенко Л.А. М., 2003.
9. «Художественная гимнастика». Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т. М. – ФиС. 1982.
10. Кайл Р. «Детская психология: Тайны психики ребенка (психологическая энциклопедия)», СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.- 416с.
11. Сиротюк А.Л. «Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей». М.:ТЦ Сфера, 2001.-128с.
12. Филиппова С.О. «Подготовка дошкольников. Влияние специальных физических упражнений на эффективность формирования графических навыков: Методическое пособие». СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001.- 94с.: ил.
13. Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми». СПб.: Изд-во «Речь», 2000.- 190с.
14. Обухова Л.Ф. «Возрастная психология». Учеб. пособие. М.: Педагогическое общество России, 1999.- 442с.
15. «Психогимнастика в тренинге»/ под ред. Н.Ю.Хрящевой/. СПб.: Изд-во «Речь», 2000.- 256с.
16. Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей». СПб.: Речь, 2007.- 99с.
17. «Воспитание индивидуальности». Учебно-методическое пособие под ред. Е.Н.Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2008.- 224с.
18. Похлебин В.П. «Помоги себе и своему ребенку». Книга для родителей. М.: ИКАР, 1997.-264с.
19. Справочник по детской лечебной физкультуре. Под. ред. М.И. Фонарева. Л.:Медицина, 1983.- 360с., ил.
20. Брайент Дж. Кретти «Психология в современном спорте». Пер.с англ. Ханина Ю.Л. М.: Физкультура и спорт, 1978.- 224с., ил.
21. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. «Ритмическая гимнастика», Киев: Радянська школа, 1990.- 255с.
22. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе». Метод. пособие, М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.- 272с.- (Портфель учителя).
23. **.Интернет ресурсы:**

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://lib.sportedu.ru:">http://lib.sportedu.ru:</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/:</a>	Московский институт физической культуры и спорта

<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта РФ