

**Управление образования администрации округа Муром**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №43»**

**Принята на заседании  
педагогического совета  
№43»  
«31» мая 2023г.  
Протокол № 4**

**Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
\_\_\_\_\_  
Н.О.Костина  
Приказ от 31.05.2023г. №**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Грация»**

**Направленность - физкультурно-спортивная  
Уровень освоения - ознакомительный  
Срок реализации программы - 2 года  
Возраст детей: 4 – 6 лет**

**Автор-составитель:  
Киселева Татьяна Александровна  
тренер по художественной гимнастике**

о. Муром, 2023 год

# 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.

**Направленность программы** «Грация» физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** «Грация» - ознакомительный.

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»).

### ***Актуальность.***

Художественная гимнастика является мощным средством воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. Способствуют всестороннему развитию двигательной сферы. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Элементы танца способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся. Кроме того упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру. Разнообразие, широкий диапазон трудности упражнений позволяют применять их в занятиях с группами различного возраста и разной подготовленности.

Таким образом, программа, созданная на основе элементов художественной гимнастики расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

### ***Отличительные особенности программы «Грация»***

Организация занятий по художественной гимнастике с детьми дошкольного возраста на базе детского сада позволяет расширить границы преемственности

между возрастными ступенями развития и обеспечить преемственность в деятельности дошкольного воспитания и учреждений дополнительного образования по вопросам формирования гармоничного физического развития средствами художественной гимнастики.

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»*** заключена в возможности многогранного развития ребенка:

- 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, повышению 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.

В процессе направленного использования систематических занятий гимнастикой создаются благоприятные возможности для комплексного воздействия на организм дошкольников. Важно правильно использовать педагогические средства и методы с учетом особенностей физиологического развития детей, чтобы эффект от занятий был максимально положительным.

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

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

Программой предусматривается годовая нагрузка 64 часа.

Группы работают 2 раза в неделю в период с 1 октября по 31 мая всего 64 занятия за учебный год.

***Форма обучения*** – очная.

Форма организации занятий групповая.

Наряду с групповой 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.

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

Состав группы – переменный. Наполняемость группы: рекомендуемый состав группы: 10-12 человек.

***Режим занятий.*** Для детей группы 4-5 лет одно учебное занятие длится 20-25 минут; 5-6 лет одно учебное занятие длится 25-30 минут.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

***Цель программы:*** формирование интереса к регулярным занятиям спортом, расширение двигательных возможностей; компенсация дефицита двигательной активности детей, мотивация к здоровому образу жизни обучающихся через систематические занятия художественной гимнастикой.

### **Задачи:**

#### **воспитательные**

- воспитывать нравственно - волевые и физические качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость;
- воспитывать устойчивый интерес к художественной гимнастике;

- воспитывать умение придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску.
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

#### **развивающие**

- развивать эстетические качества: музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм;
- способствовать развитию творческих способностей детей, нравственному физическому совершенствованию.
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

#### **образовательные**

- Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.
- 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.

### **1.3 Содержание Программы**

#### ***Учебно-тематический план (по годам обучения)***

#### **Учебно – тематический план 1 год**

№ п/п	Тема	Кол – во часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа Наблюдение
2	Теоретическая подготовка	1	1		Беседа
3	Общая и специальная физическая подготовка	28	1	27	Беседа Наблюдение

4	Спортивно-техническая подготовка: Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Хореографическая подготовка Работа с предметами	32	1 1 1 1	12 4 8 4	Беседа Наблюдение
5	Итоговые занятия Показательные выступления	2		2	Наблюдение
	<b>Итого часов</b>	<b>64</b>	<b>7</b>	<b>57</b>	

### Учебно – тематический план 2 год

№ п/п	Тема	Кол – во часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа Наблюдение
2	Теоретическая подготовка	1	1		Беседа
3	Общая и специальная физическая подготовка	26	1	26	Беседа Наблюдение
4	Спортивно-техническая подготовка: Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Хореографическая подготовка Работа с предметами	34	1 1 1 1	12 7 8 7	Беседа Наблюдение
5	Итоговые занятия Показательные выступления	2		2	Наблюдение
	<b>Итого часов</b>	<b>64</b>	<b>7</b>	<b>57</b>	
	<b>Итого</b>	<b>128</b>	<b>14</b>	<b>114</b>	

### Содержание программы

Содержательная часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Содержание программы носит физкультурно-развивающий, воспитательный характер и построено в соответствии с концентрическим принципом (один и тот же материал представлен в программе несколько раз, но



при этом повторное изучение предполагает усложнение и расширение содержания, конкретизацию отдельных его элементов).

Содержание программного материала строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

### Содержание программы.

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание</i>
	<b>Модуль I</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. (СФП)	<i>3. Теория:</i> Разъяснение правильного выполнения движений. <i>Практика:</i> <i>Американка:</i> выполнение различных движений стопами из положения, сидя и лежа на полу, на спине, на животе, сидя на стопах, на коленях. <i>На ловкость:</i> подвижные игры, эстафеты и т. д. <i>На гибкость:</i> наклоны и повороты, упражнения на растягивание, прогибания, сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.) махи, шпагаты <i>На силу:</i> упражнения, на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, выпады, приседы и т. д. <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. <i>На выносливость:</i> бег.
4	Хореографическая подготовка.	<i>Теория:</i> Ознакомление с хореографической терминологией. Объяснение правильного выполнения всех движений. <i>Практика:</i> Изучение позиций рук, ног. Упражнения с опорой о гимнастическую стенку и без опоры: полу-приседы и приседы в I, II, позициях в сочетании со стойками на полу

		<p>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. (ОФП)	<p><i>Теория:</i> Физическая культура и спорт. Понятие о физической культуре, видах спорта.</p> <p>Ознакомление с основными терминами ОФП, разъяснение 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	Специальная физическая подготовка. (СФП)	<p>3. <i>Теория:</i></p> <p>Ознакомление с терминологией СФП, разъяснение правильного выполнения движений.</p> <p><i>Практика:</i></p> <p>Американка: 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.</p>

		<p>п. шпагаты: 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>На прыгучесть: 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 пазе, 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>Для развития координации: 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	Хореографическая подготовка.	<p><i>Теория:</i> Ознакомление с хореографической терминологией.</p> <p>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: пазе, нога вперед, назад, в сторону, «казачек»; выполняются на пятке, не менее 3 счетов;</p> <p>Волны: вперед, назад, в сторону;</p> <p>Повороты: пазе, с ногой назад, с ногой вперед;</p> <p>Прыжки: «ножницы», «казачек», «касаюсь»;</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

К концу реализации программы 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

№ п/п	Год обучения	Начало учебного года	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	1 октября	32	64	64	Два раза в неделю по одному академическому часу
2	Второй	1 октября	32	64	64	Два раза 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 - 48,8 кв.м.

Площадь помещения музыкального зала - 65 кв.м.

Залы оснащены необходимым оборудованием, соответствует требованиям и санитарно – эпидимиологическими правилами и нормативам, требованиям пожарной безопасности.

*Санитарно-гигиенические условия* проведения занятия включают: освещенные и проветриваемые помещения; текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря.

В соответствии с Санитарными правилами температура воздуха в залах + 19, + 20 градусов С, влажность воздуха в пределах 40-60%.

Минимально необходимый для реализации программы *перечень оборудования* включает в себя:

- Аудио-видео аппаратура. Музыкальный центр. Диски и электронные носители (флешка).
- Зеркала.
- Инвентарь и оборудование.
- Стеллажи для хранения и размещения инвентаря

### ***Перечень инвентаря:***

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Маты;	штук	5
2	Корики 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		3

## 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/>

**Кадровые условия:** тренер, имеющий специальное педагогическое образование, обладающий профессиональными знаниями и умениями в обозначенной области, знающий специфику и методику работы с детьми дошкольного возраста.

### 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, 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)

### 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

### *Общефизическая подготовка*

Упражнения	
1.«Мост» (см)	20 см от рук до пяток
2.«Складка, сидя на полу»	исполнен
3.«Наклон вперед, стоя на скамейке» (см)	5см
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

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. *Доступность*: обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности юных гимнастов.
2. *Систематичность*: регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.
3. *Последовательность*: постепенное наращивание учебного материала.
4. *Природосообразность*: соответствие возрастным особенностям детей.

### *Структура занятия*

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность части
Вводная	Упражнения общей разминки, и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки	5-7 мин.
Основная	Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, упражнения акробатики и с предметами	15-17 мин.
Заключительная	Музыкально-танцевальные и спортивные игры	Оставшееся время



## **Принципы проведения занятий:**

1. *Безопасность.* Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.
2. *Возрастное соответствие.* Учитывают индивидуальные возможности детей.
3. *Преемственность.* Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».
4. *Наглядность* Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.
5. *Дифференцированный подход.* Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.
6. *Рефлексия.* Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

## **Формы, способы методы и приемы организации занятий по художественной гимнастике:**

### **Формы занятий:**

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные)
- теоретические
- просмотр учебных видеофильмов
- участие в открытых занятиях, конкурсах

### **Используемые методы и приемы:**

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Творческие задания (музыкальный);
- Мотивационные (убеждение, поощрение);
- Контрольно – коррекционные: внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала, его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности:

- Объяснение,
- Показ тренером,
- Выполнение упражнений детьми.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

На занятиях используются многочисленные *организационно-педагогические приемы*, основные из которых:

- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами – похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.;

неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются в педагогически приемлемой форме и с учетом психики ребенка;

- применение игровых форм работы, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнасток разного уровня подготовленности;

- установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнастики упражнений «с листа».

### **Методическое обеспечение программы**

*Программа обеспечивается методическими видами продукции:*

1. Плакаты (комплект)
2. Иллюстрации с изображением вида спорта (комплект)
3. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы выполнения гимнастических упражнений.
4. Видеоматериалы для теоретических занятий.
5. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений.

### **2.6. Список использованной литературы**

1. Т. Барышникова. Азбука хореографии. - Санкт-Петербург: Издательство «Рольф», 1996
2. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991.
3. И.А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». Москва, 2011.
4. И.А.Винер Рабочие программы «Физическая культура Гимнастика» -М:2011
5. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003.
6. Карпенко Л.А., «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год

7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры» -М.:2000.
8. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. Москва, 2003
9. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: Метод. рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 34 с.
10. 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.
11. Орлов Л.П., «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
12. Т.Т. Ротес. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М., 1989

# 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 подлете 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.

## **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.

### *Приложение № 3*

#### ***Психологическая подготовка*** (на занятиях по мере надобности).

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям.

С данной возрастной группой будет использоваться только базовую подготовку.

*Базовая психологическая подготовка* включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-волевых качеств – любви к спорту.

#### ***Воспитательная работа***

Цель воспитательной работы – формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему виду спорта. Отсюда – задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований и в свободное от занятий время.

*Художественно - эстетическое развитие*, где дети учатся слышать в музыке эмоциональное состояние и передавать его в движении, тонко чувствовать прекрасное в жизни и спорте.



*Физическое развитие:*

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством танцевальных упражнений.

*Социально-коммуникативное:*

- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;

- формирование трудолюбия, в том числе спортивное.

*Воспитательными средствами являются:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- наставничество опытных спортсменов.