

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №14»**

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета

МДОУ №14

(протокол от 29.08.2023г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

распоряжением МДОУ №14

от 30.08.2023г. № 48-Р

Дополнительная общеразвивающая программа

«Художественная гимнастика»

срок реализации программы – 1 год

возраст обучающихся: 4-7 лет

Разработчик

программы:

Протопопова К.А.,

педагог дополнительного образования

Содержание

№	Содержание	Стр.
	Пояснительная записка	
1.1	Направленность Программы	3
1.2.	Актуальность Программы	3
1.3.	Отличительные особенности программы / новизна	4
1.4.	Адресат программы	5
1.5.	Объем и срок реализации программы	5
1.6.	Цель и задачи Программы	6
1.7.	Условия реализации программы (организационно-педагогические условия)	6
1.8.	Планируемые результаты освоения Программы	8
1.9.	Учебно–тематическое планирование	10
1.10	Календарный учебный график	12
1.11.	Содержание Программы	13
1.12.	Оценочные и методические материалы	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность Программы

В соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями – Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года № 533) направленность программы - **физкультурно-спортивная.**

Зачисление воспитанников в группы для занятий по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании платных образовательных услуг между родителями (законными представителями) и МДОУ №14 в соответствии с действующим законодательством.

1.2. Актуальность Программы

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре, «здоровый образ жизни», «физическая культура жизни», «физкультурная образованность» - эти словосочетания всё чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляя её неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка здоровым, разносторонним, физически развитым и современным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Занятия по художественной гимнастике способствуют сохранению здоровья детей, заботе о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

1.3. Отличительные особенности программы / новизна

В последнее время увеличилось количество детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и искривления позвоночника. Главное значение для ребенка – движение и активный отдых, которые должны помочь детям избавиться от синдрома гиподинамии.

Основное содержание программы составляют упражнения гимнастики с предметами и без предметов, акробатика и вольные упражнения под музыку, которые помогают детям освоить элементы художественной гимнастики. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться владеть своим телом. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности.

Художественная гимнастика развивает хорошую осанку, красивую походку, пластичность движений, силу, выносливость, гибкость и др. Она базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет свое название и выполняется с точностью. Занимаясь гимнастикой, дети получают представления о разнообразном мире движений, который, особенно на первых парах, является для них новым, интересным и необходимым.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста. Содержание программы включает совокупность образовательных областей, обеспечивает разностороннее физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития, интеллектуальных и личностных.

1.4. Адресат программы

Портрет ребенка, для которого будет актуальным обучение по программе:

возраст	программа рассчитана на детей младшего дошкольного возраста (4-7 лет)
пол	женский
степень сформированности интересов и мотивации к данной предметной области	интерес к занятию спортом
наличие базовых знаний по определенным предметам	не обязательно
наличие специальных способностей в данной предметной области	не обязательно
физическое здоровье детей	противопоказания к занятиям: заболевание опорно-двигательного аппарата, болезни сердечно-сосудистой системы, наличие лишнего веса, сахарный диабет

1.5. Объем и срок реализации программы

	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения	56	112	112
количество лет, необходимых для освоения программы	1 год	1 год	1 год

1.6. Цель и задачи Программы

Цель Программы - расширение двигательных возможностей через занятия гимнастикой, компенсация дефицита двигательной активности.

Задачи программы:

1. Создавать условия для укрепления здоровья и гармоничного развития форм и функций организма, занимающихся гимнастикой.
2. Формировать правильную осанку.
3. Создать условия для разносторонней, сбалансированной общей и специальной физической подготовки.
4. Освоить базовые спортивные навыки на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметами.
5. Освоить подготовительные, подводящие и простейших базовые элементы гимнастики без предмета и с предметами.
6. Развивать специфические качества: музыкальность, танцевальность, выразительность и творческую активность.
7. Формировать интерес к занятиям гимнастикой.
8. Воспитывать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
9. Создавать условия для участия в показательных выступлениях, соревнованиях.

1.7. Условия реализации программы

Условия формирования групп	группы разновозрастные
Количество детей в группе	Не более 15 человек

<p>Особенности организации образовательного процесса</p>	<p>Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии – не применяются.</p> <p>Сетевая форма реализации программы – не используется.</p> <p>Режимы освоения материала и содержания программы, исходя из индивидуального темпа и объёма освоения знаний, умений, компетенций обучающихся: предусмотрены задания на усложнение.</p>
<p>Формы проведения занятий</p>	<p>Занятия</p>
<p>Формы организации деятельности учащихся на занятии</p>	<ul style="list-style-type: none"> – <i>фронтальная</i>: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.); – <i>коллективная</i>: организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиции); – <i>групповая</i>: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

	– <i>индивидуальная</i> : организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.
Форма обучения	очная
Язык	русский
Материально-техническое оснащение программы	<p>Помещение – спортивный зал.</p> <p>Оборудование: гимнастические коврики (15 шт.), обручи (15 шт.), скакалки (15 шт.), мячи (15 шт.), шведская стенка, гимнастические скамейки (5 шт.), музыкальная колонка</p> <p>Информационное обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специализированная литература для тренера-преподавателя; - интернет – ресурсы.

1.8. Планируемые результаты освоения Программы

Личностные результаты	<p>прослеживается положительная динамика:</p> <ul style="list-style-type: none"> – расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнования; – максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства
Метапредметные результаты	<p>прослеживается положительная динамика в:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитии коммуникативных навыков;

	<ul style="list-style-type: none"> – умения оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям; – проявлении самостоятельности обучающихся; – соблюдении правил безопасности на занятиях; – появлении устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой – повышении уровня физической подготовки – снижении процента заболеваемости
Предметные результаты	<p>Дети смогут:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть простейшими элементами общей физической и специальной физической подготовки – иметь представление о гимнастических предметах, выполняют простейшие элементы – иметь представление о терминологии – владеть своим телом – выполнять упражнения самостоятельно, без помощи тренера, уверенно, четко и осознанно – уметь выступать перед родителями на «открытом уроке», родительском собрании – владеть простейшими элементами акробатики; – выполнять элементы с гимнастическими предметами; – участвовать в спортивных соревнованиях. – выполнять простейшие танцевальные шаги, движения под музыку; – выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;

	<ul style="list-style-type: none"> – согласованно выполнять двигательные действия; – запомнить последовательность элементов и упражнения в целом; – чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
--	---

1.9. УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. Средняя группа

№	Название раздела (темы)	Количество учебных часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	6	0,5	5,5	Выполнение практических упражнений
2	Специальная двигательная подготовка	8	0,5	7,5	Выполнение практических упражнений
3	Техническая подготовка	10	0,5	9,5	Выполнение практических упражнений
4	Специальная физическая подготовка	10	0,5	9,5	Выполнение практических упражнений
5	Теоретическая подготовка	2	2,0	0,0	Изучение теории

6	Хореографическая подготовка	8	0,5	7,5	Выполнение практических упражнений
7	Восстановительные мероприятия	8	0,5	7,5	Выполнение практических упражнений
8	Контрольные испытания, соревнования	4	0,5	3,5	Выполнение практических упражнений
	Итого	56	5,5	50,5	

2. Старшие и подготовительные группы

№	Название раздела (темы)	Количество учебных часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	16	0,5	15,5	Выполнение практических упражнений
2	Специальная двигательная подготовка	18	0,5	17,5	Выполнение практических упражнений
3	Техническая подготовка	20	0,5	19,5	Выполнение практических упражнений
4	Специальная физическая подготовка	20	0,5	19,5	Выполнение практических упражнений
5	Теоретическая подготовка	2	2,0	0,0	Изучение теории

6	Хореографическая подготовка	16	0,5	15,5	Выполнение практических упражнений
7	Восстановительные мероприятия	16	0,5	15,5	Выполнение практических упражнений
8	Контрольные испытания, соревнования	4	0,5	3,5	Выполнение практических упражнений
	Итого	112	5,5	106,5	

1.10 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения, номер учебной группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения, Средняя группа (1 корпус)	9.10.2023	30.04.2024	28	28	56	1 академический час – 20 минут понедельник, среда
1 год обучения, Средняя группа (2 корпус)	9.10.2023	30.04.2024	28	28	56	1 академический час – 20 минут понедельник, вторник
1 год обучения, Старшая группа А и старшая группа Б (1 корпус)	9.10.2023	30.04.2024	28	28	112	2 академических часа – 50 минут понедельник, среда

1 год обучения, Старшая группа А и старшая группа Б (2 корпус)	9.10.2023	30.04.2024	28	28	112	2 академических часа – 50 минут вторник, четверг
1 год обучения, Подготовительная группа А, подготовительная группа Б (1 корпус)	9.10.2023	30.04.2024	28	28	112	2 академических часа – 60 минут понедельник, среда
1 год обучения, Подготовительная группа А, подготовительная группа Б (2 корпус)	9.10.2023	30.04.2024	28	28	112	2 академических часа – 60 минут вторник, четверг

1.11. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

В процессе обучения легко осваивают упражнения для развития двигательных функций: учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Развиваются физические качества: гибкость, координация, быстрота.

Дети овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений, развивают физические данные, учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом, участвуют в соревновательных процессах и т. д.

При планировании занятий нужно обязательно сохранять следующие принципы:

- выполнение упражнений от простого к сложному;
- урок должен содержать общую разминку, разучивание новых упражнений, игровые задания;
- выполнение упражнений в обе стороны, на обе ноги;
- соблюдение правил дыхания и дозировки в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- правильное и последовательное выполнение базовых упражнений в соответствии с методиками программы.

При постоянных занятиях восстанавливается осанка детей; наращиваются мышцы спины, таким образом, образуя корсет для позвоночника, который является самым уязвимым местом детей младшего и школьного возраста.

План занятий условно делится на три составляющие: подготовительную часть, основную и заключительную.

Выполнение подготовительной части предусматривает чередование упражнений общей разминки и элементов разминки у опоры, партерной разминки.

Основная часть включает выполнение упражнений на развитие гибкости, координации, быстроты. Постепенно в каждый урок вводятся элементы хореографической и танцевальной подготовки; подводящие упражнения; упражнения с предметами.

Заключительная часть – выполнение в процессе игры.

Содержание спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки:

- физическая (ОФП, СФП);
- техническая (б\п, предметная, хореографическая);
- психологическая;
- тактическая;
- теоретическая;
- интегральная (приобретение соревновательного опыта).

Вид деятельности	Содержание занятия
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> · строевые упражнения · общеразвивающие упражнения
Специальная двигательная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> · хореография · танцевальная подготовка
Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> · базовые упражнения · упражнения на владение навыкам правильной осанки и походки · упражнения для правильной постановки ног и рук · маховые упражнения · упражнения в равновесии · акробатические упражнения · специальные упражнения: · виды шагов · виды бега · наклоны · прыжки · равновесия · волны · повороты · упражнения с мячом · упражнения со скакалкой · упражнения с обручем · упражнения с лентой · упражнения с булавами · групповые упражнения
Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> · упражнения на развитие гибкости · упражнения на развитие силы · упражнения на развитие быстроты · упражнения на развитие прыгучести · упражнения на развитие координации · упражнения на развитие функции равновесия

	<ul style="list-style-type: none"> · упражнения на развитие выносливости
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> · история развития и современное состояние художественной гимнастики · основы техники и методика обучения упражнениям · психологическая подготовка · основы музыкальной грамотности · правила судейства, организация проведения соревнований · режим питания и гигиена гимнасток · травмы, заболевания, меры профилактики, первая помощь
Хореографическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> · индивидуальная · составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведений; · групповая · подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.
Восстановительные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> · соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности; · индивидуализация учебно-тренировочного процесса; · упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания; · корректирующие упражнения для позвоночника и стопы; · дни профилактического отдыха.

1.12. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы:

Представленные тесты и диагностические методики позволяют: оценить динамику физического и моторного развития, а также становление координационных механизмов. Программа обследования дошкольников состоит из раздела, характеризующего: - развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, гибкости, ловкости

Качество

Норматив

Оценка

Гибкость: подвижность тазобедренных суставов

Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад

1 - с правой ноги

2 - с левой ноги

"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками

"4" - 1 - 5 см от пола до бедра

"3" - 6 - 10 см от пола до бедра

"2" - захват только одноименной рукой

"1" - без наклона назад

Гибкость: подвижность

Поперечный шпагат

"5" - выполнение шпагата по одной прямой тазобедренных суставов

"4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь

"3" - до 10 см от линии до паха

"2" - 10 - 15 см от линии до паха

"1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь

Гибкость: подвижность позвоночного столба

"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях

- 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки,
- 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.
- "5" - плотная складка, локти прямые колени вместе
- "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки
- "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь
- "2" - наклон назад, руками до пола
- "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь

Гибкость: подвижность позвоночного столба

"Мост" И.П. - основная стойка

1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.

"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка

"4" - мост с захватом

"3" - мост вплотную, руки к пяткам

"2" - 2 - 6 см от рук до стоп

"1" - 7 - 12 см от рук до стоп

Силовые способности:

сила мышц пресса

Из И.П. лежа на спине, ноги вверх

1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат

2 - И.П.

Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки

Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз

"4" - 9 раз

"3" - 8 раз

"2" - 7 раз

"1" - 6 раз

Силовые способности:

сила мышц спины

Из И.П. лежа на животе

1 – прогиб назад, Выполнить 10 раз

"5" - до касания ног, стопы вместе на ширине плеч 2 - И.П.

"4" - руки параллельно полу

"3" - руки дальше вертикали

"2" - руки точно вверх

"1" - руки чуть ниже вертикали

Скоростно-силовые способности

Прыжки с двойным вращением скакалки вперед

"5" - 20 раз за 10 секунд

"4" - 19 раз

"3" - 18 раз

"2" - 17 раз

"1" - 16 раз

Координационные способности: статическое равновесие

Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны

Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец.

То же упражнение с другой ноги

Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой

"5" - 8 секунд

"4" - 7 секунд

"3" - 6 секунд

"2" - 5 секунд

"1" - 4 секунды

Координационные способности: статическое равновесие

Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся)

Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд

"5" - "рабочая" нога выше головы

"4" - стопа на уровне плеча

"3" - нога на уровне 90°

"2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Выполнение контрольных нормативов с целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях не менее 2 раз за учебный год, различного уровня

Методические материалы:

1. Методическое пособие: И.А Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова, Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы. Москва, «Просвещение».
2. Художественная гимнастика. Учебная программа. Киев. Республиканский научно-методический кабинет Министерства Украины по делам молодежи и спорта, 1991.
3. Художественная гимнастика. Учебное пособие. Л.П. Орлов, Москва «Физкультура и спорт», 1973.
4. Правила по художественной гимнастике 2017- 2020 г.г. Исполнительный комитет ФИЖ.
5. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. М.А. Говорова, А.В. Плешкань, Москва, 2001.
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. (приказ от 5. 02.2013 г. № 40).

Методическая литература:

Учебные пособия:

1. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. Учебное пособие. О.Г. Румба, Белгород, 2008.
2. Женская гимнастика. Л.О. Янсон. Москва «Физкультура и спорт», 1976.
3. Спорт в школе. №29-30, август 1999.
4. Упражнения с предметами. Т.Т. Варакина. Москва «Физкультура и спорт», 1973.
5. Хореография в гимнастике. Т. С. Лисицкая, Москва «Физкультура и спорт», 1984.