

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ "СКАЗКА"**

-----**(МАОУ ДОД детский сад "Сказка")**-----

Тюменская область, село Омутинское, ул.Зятыкова 36

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Утверждаю
Заведующий МАОУ ДОД
детский сад «Сказка»
К.М. Семёнова
Приказ от 30.08.2024 г. № 161-од



**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Художественная гимнастика»**

Возраст обучающихся 6 -7 лет

Срок реализации 1 год

Составитель программы:
Инструктор по ФК МАОУ ДОД
детский сад «Сказка»
Могилевцева Лариса Семеновна

Пояснительная записка

Рабочая программа секции для детей дошкольного возраста «Художественная гимнастика» разработана на основе примерной программы по образовательной области «Физическая культура».

Направление деятельности: физкультурно-спортивное.

Новизна: Программы заключается в модернизации содержания работы с детьми на основе внедрения инновационных педагогических программ и технологий, форм и методов работы, комплексировании различных образовательных областей, использовании упражнений художественной гимнастики.

Актуальность

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Цель программы:

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме

Задачи программы:

- ❖ Обучение детей акробатическим упражнениям;
- ❖ Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Возрастной диапазон: возраст воспитанников 5-7 лет без предварительной подготовки.

Программа «Художественная гимнастика», рассчитана на 1 год(28 занятий, 1 раз в неделю)

Формы и режим занятий: Очная/ групповая (количество обучающихся 20 человек)
- 1 раз в неделю по 30 минут

Формы работы: Основная форма работы по программе является совместная деятельность детей и инструктора. Кроме организованной деятельности дети самостоятельно ежедневно делают утреннюю зарядку, а также выполняют индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

К концу реализации программы по гимнастике дети:

- ❖ Правильно и легко выполняют акробатические упражнения;
- ❖ Последовательно выполняют упражнения в акробатической комбинации;
- ❖ Владеют своим телом;
- ❖ Чувствуют себя уверенно при выполнении упражнений

Формы подведения итогов: Ежемесячно дети выступают на показательных мероприятиях, родительских собраниях, праздниках, с гимнастическими номерами.

4 Содержание программы дополнительного образования (28 занятий, 14 часов)

Раздел	1 год обучения (занятия)
--------	--------------------------

Общие сведения о гимнастике	1
Упражнения на развитие гибкости	2
Упражнения на развитие ловкости и координации	2
Упражнения на формирование осанки	2
Акробатические упражнения	4
Упражнения с мячом	5
Упражнения с обручем	5
Упражнения с лентами	7

I. Общие сведения о гимнастике (30 минут)

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

II. Упражнения на развитие гибкости (1 час)

Ходьба в приседе;

Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;

Выпады и полушагаты;

Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения на развитие ловкости и координации (1 час)

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

Преодоление полос препятствий, включающих упоры, простые прыжки и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

IV. Упражнения на формирование осанки (1 час)

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с заданной осанкой;

Ходьба под музыкальное сопровождение;

Танцевальные упражнения;

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

V. Акробатические упражнения (2 часа)

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

Седы (на пятках, углом)

Группировка, перекувырки в группировке

Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Кувырок вперёд (назад)

«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки
Элементы танцевальной и хореографической подготовки
Парная акробатика: хваты, основы балансирования

VI. Упражнения с мячом. (2 часа 30 минут)

Перекаты по полу;
Бросок и ловля двумя руками;
Бросок одной рукой и ловля двумя;
Отбивы о пол;
Переброски

VII. Упражнения с обручем. (2 часа 30 минут)

Махи одной и двумя руками;
Вращение вокруг туловища;
Вращения на кисти;
Перекаты по полу;
«Вертушка»;

VIII. Упражнения с лентой (3 часа 30 минут)

Простейшие вращения гимнастической лентой
Упражнение «змейка» в движении
Упражнение «рисуем круг» в разных плоскостях
Упражнение «восьмерка» в разных плоскостях
Упражнения с прыжками

5 Методическое обеспечение программы дополнительного образования.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

1. Организационные:

- ❖ ***Наглядные***(показ, помощь);
- ❖ ***Словесные*** (описание, объяснение, название упражнений);
- ❖ ***Практические***(повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

Оборудование:

1. Маты.
2. Гимнастические ленты.
3. Мячи (разного диаметра).
4. Гимнастические палки;
5. Степ – скамейки;
6. Музыкальное сопровождение
7. Обручи.

Список литературы.

1. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
2. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2015, - 120с.
3. Верховина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с.
4. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. - СПб.: КОРОНА принт,2001, -272с.
5. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Советский спорт, 2014, -264 с.
6. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лица – Пресс, 2000, - 296 с.
7. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2009, - 176 с.
8. Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009, - 136 с.
9. Сиготского В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».
- 10.Смолевского В.М. опыт работы педагога «Гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 1987, - 336 с.
- 11.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005, - 167 с.
- 12.Яковлева Т. С. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная пресса, 2007, -136 с.

Календарно-тематическое планирование программы «Художественная гимнастика» на 2024-2025 учебный год.

№ занятия	Тема занятия	Цель занятия	Планируемый результат (задачи) в виде характеристики деятельности учащихся					Формы проведения занятия	Необходимое оборудование
			Предметные (познавательные) результаты	Личностные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД			
1	Краткий обзор развития гимнастики в России	Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме	Ребенок узнает что, такое художественная гимнастика и как она развивалась в России.	Ребенок осознает, что спорт полезен для здоровья человека.	Ребенок ступит в диалог с руководителем и выскажет свою точку зрения, по данному вопросу.	Ребенок поставит цель: изучить элементы художественной гимнастики.	Беседа	Презентация и видеоролик о художественной гимнастике.	
2	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах		Ребенок научится выполнять упражнения на гибкость суставов	Ребенок приложит усилия для выполнения заданий инструктора.	Ребенок сформулирует названия упражнений.	Ребенок	Групповая	Мат, степ-доски, музыка	
3	Развитие подвижности в плечевых суставах Выпады в стороны и вперед Шпагат		Ребенок научиться правильно выполнять выпады в разных направлениях		Ребенок поможет другому, ребенку в выполнении упражнений.	Ребенок спланирует порядок выполнения упражнений	Парные	Маты, скакалка, музыка	
4	Развитие гибкости		Ребенок узнает об	Ребенок приложит	Дети обсудят друг с другом порядок		Коллективное	Маты, мяч, музыка	

	позвоночника		упражнениях для позвоночника и тазобедренных суставах	усилия для выполнения упражнений Ребенок осознает что упражнения для позвоночника полезны для осанки.	выполнения упражнений на гибкость позвоночника и тазобедренных суставов.	Ребенок оценит выполнение упражнений всеми членами группы		Маты, музыка
5	Развитие подвижности в тазобедренных суставах Упражнения на степ-доске изучение V- шага							
6	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости Передвижения по гимнастической скамейке	Ребенок научиться балансировать руками для сохранения равновесия.	Ребенок приложит усилия для того чтобы правильно выполнить упражнения.	Ребенок сформулирует и покажет ранее изученный комплекс упражнений	Ребенок поставит цель: как можно больше выполнить упражнений по заданию руководителя.		Маты, скакалки, музыка, степ-доски, гимнастическая скамейка.	
7	Преодоление полосы препятствий Упражнения на переклочение внимания	Ребенок научиться действовать в паре с другим ребенком, для достижения положительного результата.				Парное	Маты, музыка	
8	Упражнения на проверку осанки Упражнения на степ-доске	Ребенок научиться выполнять стойку на лопатках, с	Ребенок осознает что упражнения для позвоночника	Ребенок сформулирует название движений в степ-аэробике.	Ребенок оценит, как он выполнил упражнение.		Мат, степ-доски.	

9	Изучение основного шага	м; Совершенство в овладении двигательной деятельностью и детей формирование у них правильной осанки; Обучение детей акробатическим упражнениям	прямые ноги и согнутыми в коленях	полезны для осанки.	Ребенок поможет инструктору в показе движений.	Ребенок оценит свои возможности для выполнения упражнения «ласточка»	Парные	Маты, скакалка, палка гимнастическая
	Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;	Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме	Ребенок научиться балансировать руками для сохранения равновесия.					

10	Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. Упражнения на степ-доске со скакалкой	Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;	Ребенок научится расслаблять и напрягать мышцы спины.	Ребенок осознает положительное влияние упражнений на здоровье	Ребенок вступит в диалог со сверстниками на тему пользы гимнастики для здоровья	Ребенок спланирует порядок выполнения движений для выступления.	Групповые	Маты, ленты, музыка
11	Кувырок вперед Кувырок назад Мост из положения лёжа на спине		Ребенок научится группироваться для выполнения кувырков, вставать на мостик с помощью руководителя.				Коллективное	Маты, мяч, музыка, степ-доски
12	Парная акробатика.		Ребенок научится помогать	Ребенок приложит усилия для	Ребенок поможет партнеру правильно	Дети оценят работу партнера при	Парная	Маты, музыка.
13	Упоры в							

	парах Стойки в парах Равновесие в парах Пирамидковые упражнения	сверстнику, при работе в паре и доверять партнеру.	того, чтобы осуществлять страховку при работе в парах	выполнить упражнение.	выполнении упражнений.		
14	Группировка Перекагты Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги	Ребенок научится группироваться для выполнения стойки на лопатках.	Ребенок осознает, что на первой стадии изучения упражнений нельзя выполнять упражнения без инструктора руководителя.	Ребенок сформулирует порядок выполнения упражнения поэтапно.	Ребенок поставит цель для достижения положительного результата	Групповое	Маты, музыка, мячи.
15	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	Ребенок научится ходить с заданной осанкой и удерживать мешочек на голове.	Ребенок приложит усилия для выполнения инструкций руководителя	Ребенок поможет, отстающим правильно выполнить упражнения на контроль осанки.	Ребенок оценит работу группы.	Коллективное	Маты, ленты, степ-доски, музыка
16	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками Передвижения по наметенным упражнениям	Ребенок научится ориентироваться в помещении по наметенным ориентирам	Ребенок вступит в диалог о правильности выполнения прыжков в длину.			Парные	Мат, музыка.

ориентирам Тест «Прыжок в длину с места»	ми; Пропаганда физической культуры и спорта.	Ребенок узнает с помощью, каких упражнений можно проверить правильность осанки.	Ребенок осознает, что правильная осанка – это наше здоровье.	Ребенок сформулирует название упражнений на проверку осанки	Ребенок поставит цель сформировать правильную осанку, укрепляя мышцы.	Коллективные	Маты, музыка, степ-доски	17
Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета		Ребенок узнает, какие упражнения способствуют ие укреплению мышечного корсета.		Ребенок поможет инструктору в показе упражнений				18
Элементы танцевальной и хореографиче ской подготовки		Ребенок научится соединять отдельные элементы в танец для выступления.	Ребенок приложит усилия для выполнения танцевальных элементов в коллективе.	Ребенок вступит в диалог о названии танца и последовательность и упражнений.	Ребенок поставит цель: хорошо выступить перед аудиторией.	Групповые	Маты, обручи, музыка.	19
Показательны е выступления		Ребенок научится выступать перед		Ребенок поможет отстающим выучить движения танца		Коллективное	Музыка, степ- доски, скакалки.	20

21	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;	Ребенок узнать, какие упражнения на гибкость можно выполнять самостоятельно, а какие только со страховкой	Ребенок приложит усилия для выполнения упражнений на гибкость.	Ребенок сформулирует название упражнений по развитию гибкости.	Ребенок оценит правильность выполняемых им упражнений	Парные	Маты, музыка, мячи.
22	Упражнения на проверку осанки;	Ребенок научиться самостоятельно выполнять упражнения на контроль осанки.	Ребенок осознает что при нарушениях осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает весь опорно-двигательный аппарат	Ребенок вступит в диалог со сверстниками и руководителем о пользе упражнений на правильность осанки			Коллективные	Маты, музыка, степ-доски.
23	Акробатические упражнения	Ребенок научиться выполнять элементарные акробатические упражнения. Упор, присев. Упор, лёжа	Ребенок приложит усилия для выполнения элементарных акробатических упражнений.	Ребенок сформулирует порядок выполнения акробатических упражнений на занятии.	Ребенок поставит цель занятия совместно со сверстниками.		Коллективные	Маты, музыка.

24	Упражнения на развитие ловкости и координации	Упор, согнувшись Сед на пятках Сед углом Группировка	развитие ловкости и координации движений.	Ребенок формулирует правила безопасности при выполнении упражнений.			Маты, ленты, музыка.
25	Упражнения на развитие ловкости и координации	Ребенок научится контролировать положение тела при выполнении упражнений на координацию	Ребенок осознает то, что упражнения на гибкость, полезны для позвоночника.	Ребенок формулирует правила безопасности при выполнении упражнений.	Ребенок спланирует порядок выполнения упражнений.	Парные	Маты, музыка
26	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	Ребенок научится самостоятельно выполнять упражнения на гибкость, и со страховкой.	Ребенок узнает что есть три компонента, которые помогают держать позвоночник в нормальном состоянии - это гимнастика, плавание и массаж.			Групповые	
27	Передвижения по	Ребенок научится	Ребенок приложит	Ребенок формулирует	Ребенок оценит работу		

ФИ ребенка	Упражнения с мячом			
	Перекаты по полу	Бросок и ловля двумя руками	Бросок одной рукой и ловля двумя	Отбивание о пол
				Переброска мяча

ФИ ребенка	Работа с обручем			
	Махи одной и двумя руками	Вращение вокруг туловища	Вращение на кисти	Перекаты по полу
				Упражнение «вертушка»

ФИ ребенка	Упражнения с лентой		
	Простейшие упражнения с лентой	«Змейка» в движении	«Восьмерка»
			«Круг»
			Упражнения с прыжками

- 1- Не выполнил
- 2- Выполнил с подсказкой
- 3- Выполнил с помощью
- 4- Выполнил самостоятельно