

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

**РАССМОТРЕНА**

на заседании педагогического совета

МДОУ №14

(протокол от 28.08.2024 № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

распоряжением МДОУ №14

от 30.08.2024 № 49-Р

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Художественная гимнастика»**

срок реализации программы – 1 год

возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик

программы:

Протопопова К.А.,

педагог дополнительного образования

## Содержание

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

## 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 (5-7 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

	5-6 лет	6-7 лет
общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения	112	112
количество лет, необходимых для освоения программы	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 качеств: 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
Особенности организации	Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии – не применяются.

образовательного процесса	<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</p> <p>обучающихся: предусмотрены задания на усложнение.</p>
Формы проведения занятий	Занятия
Формы организации деятельности учащихся на занятии	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>фронтальная</i>: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);</li> <li>– <i>коллективная</i>: организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиции);</li> <li>– <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);</li> <li>– <i>индивидуальная</i>: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.</li> </ul>

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"> <li>- специализированная литература для тренера-преподавателя;</li> <li>- интернет – ресурсы.</li> </ul>

### 1.8. Планируемые результаты освоения Программы

Личностные результаты	<p>прослеживается положительная динамика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнования;</li> <li>– максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства</li> </ul>
Метапредметные результаты	<p>прослеживается положительная динамика в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитии коммуникативных навыков;</li> <li>– умении оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям;</li> <li>– проявлении самостоятельности обучающихся;</li> <li>– соблюдении правил безопасности на занятиях;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– появлении устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой</li> <li>– повышении уровня физической подготовки</li> <li>– снижении процента заболеваемости</li> </ul>
<p>Предметные результаты</p>	<p>Дети смогут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть простейшими элементами общей физической и специальной физической подготовки</li> <li>– иметь представление о гимнастических предметах, выполняют простейшие элементы</li> <li>– иметь представление о терминологии</li> <li>– владеть своим телом</li> <li>– выполнять упражнения самостоятельно, без помощи тренера, уверенно, четко и осознанно</li> <li>– уметь выступать перед родителями на «открытом уроке», родительском собрании</li> <li>– владеть простейшими элементами акробатики;</li> <li>– выполнять элементы с гимнастическими предметами;</li> <li>– участвовать в спортивных соревнованиях.</li> <li>– выполнять простейшие танцевальные шаги, движения под музыку;</li> <li>– выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;</li> <li>– согласованно выполнять двигательные действия;</li> <li>– запомнить последовательность элементов и упражнения в целом;</li> </ul>

	– чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
--	--

## 1.9. УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1. 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, Старшие группы (1 корпус)	9.10.2024	30.04.2025	28	28	112	2 академических часа – 50 минут Среда, четверг
1 год обучения, Старшие группы (2 корпус)	9.10.2024	30.04.2025	28	28	112	2 академических часа – 50 минут Среда, четверг
1 год обучения, Подготовительные группы (1 корпус)	9.10.2024	30.04.2024	28	28	112	2 академических часа – 60 минут Среда, четверг
1 год обучения, Подготовительные группы (2 корпус)	9.10.2023	30.04.2024	28	28	112	2 академических часа – 60 минут Среда, 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	· строевые упражнения · общеразвивающие упражнения
Специальная двигательная подготовка	· хореография · танцевальная подготовка
Техническая подготовка	· 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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· виды бега</li> <li>· наклоны</li> <li>· прыжки</li> <li>· равновесия</li> <li>· волны</li> <li>· повороты</li> <li>· упражнения с мячом</li> <li>· упражнения со скакалкой</li> <li>· упражнения с обручем</li> <li>· упражнения с лентой</li> <li>· упражнения с булавами</li> <li>· групповые упражнения</li> </ul>
Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>· упражнения на развитие гибкости</li> <li>· упражнения на развитие силы</li> <li>· упражнения на развитие быстроты</li> <li>· упражнения на развитие прыгучести</li> <li>· упражнения на развитие координации</li> <li>· упражнения на развитие функции равновесия</li> <li>· упражнения на развитие выносливости</li> </ul>
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>· история развития и современное состояние художественной гимнастики</li> <li>· основы техники и методика обучения упражнениям</li> <li>· психологическая подготовка</li> <li>· основы музыкальной грамотности</li> <li>· правила судейства, организация проведения соревнований</li> <li>· режим питания и гигиена гимнасток</li> <li>· травмы, заболевания, меры профилактики, первая помощь</li> </ul>

Хореографическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>· индивидуальная</li> <li>· составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведений;</li> <li>· групповая</li> <li>· подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.</li> </ul>
Восстановительные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>· соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;</li> <li>· индивидуализация учебно-тренировочного процесса;</li> <li>· упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;</li> <li>· корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;</li> <li>· дни профилактического отдыха.</li> </ul>

## 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. Яансон. 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.