

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 71

620146, г. Екатеринбург, бульвар Денисова-Уральского, д.10, тел.:(343) 267-30-15, факс: (343) 267-30-21,
e-mail: mdou71@eduekb.ru

ПРИНЯТ

на заседании педагогического совета
МБДОУ - детский сад № 71
Протокол № 1 от 28.08.2023



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ - детский сад № 71
Разуева Н.В.
Приказ № 51-од от «31» августа 2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Студия гимнастики»**

Разработала:
Инструктор по физической культуре
Федосеева Оксана Николаевна

г. Екатеринбург
2023 год

Содержание

I. Целевой раздел.

1.1.	Пояснительная записка.....	2
1.2.	Направленность программы.....	3
1.3.	Новизна программы.....	3
1.4.	Актуальность программы	3
1.5.	Педагогическая целесообразность.....	3
1.6.	Цель и задачи.....	4
1.7.	Отличающие особенности программы.....	4
1.8.	Сроки реализации программы.....	4
1.9.	Продолжительность образовательного процесса и режим занятий.....	4
1.10.	Формы проведения занятий.....	5
1.11.	Обязательное условие реализации программы.....	6
1.12.	Ожидаемые результаты освоения программы.....	6
1.13.	Способы проверки освоения программы.....	6
1.14.	Формы проведения реализации программы	8

II. Содержательный раздел

2.1.	Учебно – тематический план.....	8
2.2.	Содержание изучаемого курса.....	9
2.3.	Методическое обеспечение программы	25
2.3.1.	Методические рекомендации по структуре занятия.....	25
2.3.2.	Теоретическая подготовка.....	25
2.3.3.	Классификация упражнений.....	25
2.3.4.	Принципы и методы обучения гимнастике.....	42
2.4.	Общие рекомендации по освоению программы	42
2.5.	Взаимодействие с семьёй.....	45

І . ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. 1. Пояснительная записка

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.

В последнее время в ДОУ 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. Итак, физическая культура есть основа основ дошкольного воспитания. Исходя из этого, была разработана авторская программа дополнительного образования «Художественная гимнастика для дошколят», которая составлена на основе авторской методики обучения детей заслуженного тренера РФ И. А. Винер «Физическая культура. Гимнастика» и разработана в соответствии с требованиями ФГОС.

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.

Еще в 20 веке князь С.М. Волконский писал, что «гимнастика должна стать средством всестороннего воспитания будущих поколений». Гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всём мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная музыка, при выполнении вольных упражнений, яркая одежда, танцевальные и акробатические движения создают положительные эмоции. 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.

1.2. Направленность программы: работа по улучшению физического развития и оздоровлению детей, основным средством которой являются упражнения с лентой, обручем, мячами, различные по своему характеру, оформленные танцевальными движениями.

1.3. 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.

1.4. Актуальность: сохранение здоровья детей, забота о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

1.5. Педагогическая целесообразность: данной образовательной программы обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Художественная гимнастика лучшее средство формирования правильной осанки ребенка.

Направления работы:

Теоретические: знакомство детей с историей возникновения гимнастики, техникой безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений,

Практическое: обучение детей технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений, владеть предметами художественной гимнастики.

1.6. Цель и задачи программы по гимнастики определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель:

Теоретическое обоснование и экспериментально проверить влияние трех взаимосвязанных компонентов художественной гимнастики – движения, артистизма и музыки на воспитание здорового и современного дошкольника.

Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений, посредством гимнастических упражнений.

Задачи:

- укреплять здоровье и повышать работоспособность дошкольников;
- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;
- учить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности;
- способствовать формированию правильной осанки, музыкального слуха и чувства ритма ребенка;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- формировать представления о физической культуре в целом и о гимнастике в частности.

1.7. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от существующих образовательных программ:

Дополнительная образовательная программа «Художественная гимнастика для дошкольников в настоящее время обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка, его развития и выстраивать образовательный процесс с полным учетом этих особенностей. Занятия по гимнастике, формируются из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы.

1.8. Сроки реализации программы: 2 года

1 год – старшая группа дети с 4 до 5 лет;

2 год – подготовительная к школе группа дети с 6 до 7 лет.

1.9. Продолжительность образовательного процесса и режим занятий:

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество часов		
		В неделю	В месяц	В год
Группа 4-5 лет	25	2	8	72
Группа 6-7 лет	30	2	8	72

1.10. Формы проведения организованной образовательной деятельности:

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
2	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных движений
4	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики.
5	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований.
6	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.
7	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный опыт.	Личное и командное первенство.

1.11. Обязательным условием: для успешного выполнения программы является тесная работа с родителями детей. Педагог обучает родителей, как правильно выполнять страховку, сообщает об успехах и трудностях детей, составляет с ними планы совместных занятий.

1.12. Ожидаемые результаты:

Результатом реализации программы по художественной гимнастике следует считать развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно - пространственной координации движений, повышение соматических показаний здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности

Эти навыки способствуют развитию предпосылок:

1. Развитие двигательных способностей за счет внедрения в образовательный процесс спортивной секции по художественной гимнастике;
2. Выполнение гимнастических, музыкально – гимнастических, сценических комбинаций на высоком техническом уровне;
3. Повышение соматических показаний здоровья ребенка;
4. Вовлечение родителей в образовательное пространство ДООУ, повышение их педагогической компетентности в области «физическая культура».

Результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие», направлении «Художественная гимнастика».

1.13. Способы проверки:

Система мониторинга

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков упражнений в разных возрастных группах.

Протокол обследования навыков детей в секции художественной гимнастики.

Диагностика оценки вестибулярного аппарата 2023– 2024г.

№	ФИ	Повороты вокруг себя с закрытыми глазами (10 сек.)		Стоять на бревне, лежащем на полу (30сек.)		Оценка	
		начало	конец	начало	конец	начало	конец
1.							
2.							

	Начало года		Конец года	
В-высокий	В-	%	В-	%
С-средний	С-	%	С-	%

Н-низкий	Н- %	Н- %
----------	------	------

Диагностическая оценка координации движений 2023 – 2024г.

№	ФИ	простые				Средней трудности				Повышенной трудности				оценка	
		«петушок»		«ласточка»		«кольцо»		«стрела»		«переворот в сторону»		«стойка на руках»		Начало года	Конец года
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.		

Начало года.	Конец года.
В- %	В- %
С- %	С- %
Н- %	Н- %

Диагностика оценки физического состояния 2020 – 2021г

№	ФИ	Бег 30 сек.		Прыжки в длину с места		Шпагат		Мост		Наклоны вперед		Удержание подъема ног		Поднятие ног в висе		оценка
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	
1.																

Начало года.	Конец года.
В- %	В- %
С- %	С- %
Н- %	Н- %

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения. Высокий уровень (В) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень (С) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень (Н) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

1.14. Формы подведения итогов реализации программы: участие в мероприятиях МБДОУ, в районных фестивалях детского творчества «Путь к успеху», семинарах для педагогов, на различных праздниках и досугах для профессиональной и не профессиональной аудитории.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно – тематический план. (1год обучения)

№	Раздел	Кол– во часов	Теоретически – практический	Практический
1	Диагностика	2		2
2	Знакомство с гимнастикой	1	1	
3	Упражнения в равновесии	6	1	5
4	Акробатика	6	1	5
5	Упражнения с гимнастическим мячом.	4	1	3
6	Упражнения с гимнастической лентой	4	1	3
7	Упражнения с гимнастическим обручем	4	1	3
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	4	1	3
10	Хореографическая подготовка	2	1	1
11	Вольные упражнения под музыку	2	1	1
12	Итоговое занятие	1		1
		36 часов	9	27

Учебно – тематический план.

(2год обучения)

№	Раздел	Кол-во часов	Теоретический	Практический
1.	Диагностика	2		2
2.	История и виды современной гимнастики	1	2	
3.	Упражнения в равновесии	6		6
4.	Акробатика	6		6
5.	Упражнения с гимнастическим мячом	4	1	3
6.	Упражнения с гимнастической лентой	4	1	3
7.	Упражнения с гимнастическим обручем	4	1	3
8.	Упражнения с гимнастической скакалкой	4	1	3
9.	Хореографическая подготовка	2	1	1
10.	Вольные упражнения под музыку	2	1	1
11.	Итоговое занятие	1		1
		36 часов	8	28

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Направление и содержание работы по видам деятельности Первый год обучения.

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»), с прямыми ногами, с захлестыванием голени и др;
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в рассыпную.

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание:

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «волны шипят»;
- упражнение на осанку в сед «по-турецки»;
- «шарик надуваем»;
- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх.
вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «спокойный сон»;
- «мы лежим на мягкой травке»;
- «море волнуется»;
- «дует ветерок».

№ п/п	Тема занятия.	Цель.	Содержание.
1	Диагностика.	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Диагностика оценки вестибулярного аппарата. - Диагностическая оценка координации движений. - Диагностика оценки физического состояния
2	История гимнастики и виды современной гимнастики	Познакомить детей с историей гимнастики. Олимпийскими играми. Видами гимнастики.	История гимнастики. Просмотреть видеоролик.
3	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.	Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастической скамейке.	- Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. - Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, - Равновесия, прыжки, шаги, повороты.
4	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	- Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты - разные виды кувырков, - переворот в сторону, - упражнения «петушок», «ласточка», «шпагат», «полу шпагат», «берёзка», «ракета», «мост» из положения стоя, «вер-

			блюд», «ежик», «коробочка», «корзинка» и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом.
5	Упражнения с гимнастическим мячом	Изучение и совершенствование упражнений с гимнастическим мячом.	- Обучение удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание - Обучение акробатическим упражнениям с мячом - Составление композиций.
6	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации.	- Обучать правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) - Обучение вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с упражнением
7	Упражнения с гимнастическим обручем	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	- Обучать правильно, держать обруч - Совершенствовать вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. - Вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча.
8	Знакомство с булавами	Совершенствовать упражнениями с булавами	- Обучать правильно, держать булавы - Вращать и подкидывать - Правильное удержание и передачи из руки в руку.
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	Развитие выносливости.	- Совершенствовать прыжки через скакалку - Вращения скакалкой в разных плоскостях под музыку
10	Хореографическая подготовка	Формировать у детей танцевальные движения.	Совершенствовать: - шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку, перекаты с пятки на носок - пружинистые полуприседы. - приставной шаг в сторону - шаг с небольшим подскоком

			- комбинации из танцевальных шагов.
11	Упражнение в	Подготовить у детей	Совершенствование упражнениям:

	равновесии на скамейке.	мышцы к различным упражнениям на скамейке.	- ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. - упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, - равновесия, прыжки, шаги, повороты.
12	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Обучать упражнениям для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: - группировки и перекаты, - кувырки разных видов, - упражнения «петушок», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мостик», «верблюды» - «переворот через голову» из стойки на голове и руках.
13	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование: - удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание - акробатическим упражнениям с мячом - составление композиций
14	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: - правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) - вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
15	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. - вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча

			- композиции под музыку.
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения	- Совершенствовать правильно, держать скакалку

	скакалкой	с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	- Вращения скакалкой в разных плоскостях - Выполнять комплекс упражнений под музыку.
17	Хореографическая подготовка (игроритмика)	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Виды упражнений: - хлопки по счёту; - притопы на каждый счёт; - притопы с хлопками поочерёдно; - поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение; - произвольные упражнения на воспроизведение музыки; - выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз); - шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу; - приседания с движениями рук; - подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно; - плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз; - плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз.
18	Упражнение в равновесии на скамейке.	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование упражнениям: - ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. - упражнения на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, - равновесия, прыжки, шаги, повороты. - композиции.
19	Акробатика	Развивать у детей	Совершенствование:

		мышечную силу равновесие и гибкость.	- группировки и перекаты, - кувырки разные - упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюды». - перевороту в сторону на 1 руке.
--	--	---	--

20	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: - правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) - вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
21	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем - выполнять упражнения под музыку.
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	- Совершенствовать правильно, держать скакалку - Вращения скакалкой в разных плоскостях - Выполнять комплекс упражнений под музыку.
23	Хореографическая подготовка	Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Учить: - приставной шаг в сторону - шаг с небольшим подскоком - комбинации из танцевальных шагов - сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком - мягкий высокий шаг на носках - приставной и скрестный шаг в сторону.
24	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование	- Совершенствовать правильно, держать скакалку - Вращения скакалкой в разных плоскостях быстрее обычного - Выполнять комплекс упражнений под музыку.

		комбинации под музыку.	
25	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Совершенствование: - группировки и перекаты, - кувырки разные - упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюды».

			- перевороту в сторону на 1 руке.
26	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: - правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) - вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
27	Вольные упражнения с мячом	Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование: - вольные упражнения «Весна»
28	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку.
29	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем в движении - выполнять комплекс упражнения под музыку.
30	1. Вольные упражнения под музыку с лентой 2. Вольные упражнения под музыку со скакалкой	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	- вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки» - вольные упражнения со скакалкой «Облака»

31	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку.
32	Вольные упражнения под музыку	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.	Совершенствовать: - упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»;

		вать движения с музыкой.	- упражнения без предметов, с обручами, с лентой, мячом.
33	1. Вольные упражнения с мячом 2. Вольные упражнения с обручем	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	Совершенствовать: - упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; - упражнения без предметов, с обручами, с лентой, мячом.
34	упражнения под музыку	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.	Совершенствовать: упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; упражнения без предметов, с обручами, с лентой, мячом.
35	Диагностика.	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Диагностика оценки вестибулярного аппарата. - Диагностическая оценка координации движений. - Диагностика оценки физического состояния
36	Итоговое занятие для родителей.		Демонстрация изученных элементов и вольных упражнений под музыкальное сопровождение.

			сопровождение.
--	--	--	----------------

Второй год обучения.

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды

движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и

навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»), с разными заданиями;
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение врассыпную;
- построение и перестроения с предметами.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Самостоятельно.

№ п/п	Тема занятия.	Цель.	Содержание.
1	Диагностика.	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Диагностика оценки вестибулярного аппарата. - Диагностическая оценка координации движений. - Диагностика оценки физического состояния

2	Гармоническое развитие Техника безопасности и страховка	Познакомить детей со своим развитием. Питание и гигиена гимнасток. Изучение техники безопасности на занятиях.	- Измеряем массу и длину своего тела. - Учимся составлять распорядок дня. - Просмотреть видеоролик. - Правила техники безопасности на занятиях.
3	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.	Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастической скамейке.	- Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. - Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, - Равновесия, прыжки, шаги, повороты.
4	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты - разные виды кувырков, - переворот в сторону, - упражнения «петушок», «ласточка», «шпагат», «полушпагат», «берёзка», «ра-

			кета», «мост» из положения стоя, «верблюд», «ежик», «коробочка», «корзинка» и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом.
5	Упражнения с гимнастическим мячом	Изучение и совершенствование упражнений с гимнастическим мячом.	- Обучение удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание - Обучение акробатическим упражнениям с мячом - Составление композиций.
6	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации.	Совершенствование: - правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) - вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими д- Упражнения с лентой. Различные вращения в разных

			плоскостях и броски лентой; прыжки с различными движениями; комбинации с акробатическими упражнениями под музыку.
7	Упражнения с гимнастическим обручем	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. - вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча. - упражнения с обручем. Различные виды удерживания; передачи и броски обруча; вращение в разных плоскостях и на талии, руке, прыжки.
8	Упражнения с булавами	Совершенствовать упражнения с булавами	Упражнения с булавами. Правильное удержание булав и передача их из руки в руку; правильное удержание булав для покачиваний, вращений, бросков, броски.
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	Развитие выносливости.	Упражнения со скакалкой. Различные виды удерживания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; прыжки с проходом в скакалку; комбинации вращений скакалки в со-

			четании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.
10	Хореографическая подготовка	Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Совершенствовать: - шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку, перекаты с пятки на носок; - пружинистые полуприседы; - приставной шаг в сторону; - шаг с небольшим подскоком; - комбинации из танцевальных шагов; - сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком; - мягкий высокий шаг на носках; - приставной и скрестный шаг в сторону; - попеременный шаг, шаг польки. - комбинации из танцевальных шагов.

11	Упражнение в равновесии на скамейке.	Подготовить у детей мышцы к различным упражнениям на скамейке.	Совершенствование упражнениям: - ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. - упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, - равновесия, прыжки, шаги, повороты.
12	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Обучать упражнениям для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: - группировки и перекаты, - кувырки разных видов, - упражнения «петушок», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мостик» с продвижениями, «верблюды» - «переворот через голову» из стойки на руках с разбега.
13	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	Упражнения с мячом. Удерживание мяча и передачи из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; броски мяча. Составление комбинаций под музыкальное сопровождение.

14	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: - правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) - вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
15	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. - вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча - композиции под музыку.

16	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	- Совершенствовать правильно, держать скакалку и прыгать вращая в быстром темпе. - Вращения скакалкой в разных плоскостях, с разной скоростью, в быстром темпе. - Выполнять комплекс упражнений под музыку.
17	Хореографическая подготовка (игро-ритмика)	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Виды упражнений: - хлопки по счёту; - притопы на каждый счёт; - притопы с хлопками поочередно; - поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение; - хлопки в ладоши; - произвольные упражнения на воспроизведение музыки; - выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз); - шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу; - приседания с движениями рук; - подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно; - плавные движения рук вниз, вверх, в

			стороны, вниз; - плавные движения рук поочередно вверх, вниз.
18	Упражнение в равновесии на скамейке.	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование упражнениям: - ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. - упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, - равновесия, прыжки, шаги, повороты. - акробатические упражнения на скамейке «колесо», «кувырки», «шпагаты» и др. - композиции.

19	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Совершенствование: - группировки и перекаты, - кувырки разные - упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюд». - перевороту в сторону на 1 руке с разбега в «шпагат».
20	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: - правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) - вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
21	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять акробатические упражнения с обручем «корзинка», «коробочка» с поворотом и др. - выполнять упражнения под музыку.
22	Упражнения с гимнастической ска-	Совершенствовать согласованные дви-	- Совершенствовать правильно, держать скакалку и прыгать вращая в быстром

	калкой	жения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	темпе. - Вращения скакалкой в разных плоскостях, с разной скоростью, в быстром темпе. - Выполнять комплекс упражнений под музыку.
23	Хореографическая подготовка	Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Учить: - прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами, прыжок в шаг; - шаг галопа вперёд и в сторону; - шаги польки в сочетании с различными подскоками; - попеременный

			- элементы танцевальных движений; - композиция из изученных ранее шагов и движений. шаг; - шаг с притопом;
24	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование упражнениям: - ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. - упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, - равновесия, прыжки, шаги, повороты. - акробатические упражнения на скамейке «колесо», «кувырки», «шпагаты» и др. - композиции.
25	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Совершенствование: - группировки и перекаты, - кувырки разные - упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюды». - перевороту в сторону на 1 руке с разбега в «шпагат».
26	Упражнения с гимнастической лентой	Совершенствование перестроений в дви-	Совершенствование: - правильно, держать палочку с лентой

	той.	жении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	(длина 5 метров) - вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями - композиции под музыку.
27	Вольные упражнения с мячом	Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование: - вольные упражнения «Весна»
28	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением	- Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его

		заданий.	удержание, различные упражнения в композиции под музыку - Акробатические упражнения с мячом под музыку.
29	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять акробатические упражнения с обручем «корзинка», «коробочка» с поворотом и др. - выполнять акробатические упражнения с обручем под музыку.
30	1.Вольные упражнения под музыку с лентой 2.Вольные упражнения под музыку со скакалкой	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	- вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки» - вольные упражнения со скакалкой «Облака»
31	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	- Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку - Акробатические упражнения с мячом под музыку.
32	Вольные упражнения под музыку с можаретками, с	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального	Совершенствовать: - вольные упражнения с можаретками «Давай Россия»;

	гимнастической лентой	слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.	- вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; - акробатическая композиция без предметов.
33	1. Вольные упражнения с мячом 2. Вольные упражнения с обручем	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	Совершенствовать: - акробатическая композиция без предметов, с обручами, с мячом.
34	Вольные упражне-	Формировать навыки	Совершенствовать:

	ния под музыку	выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.	- вольные упражнения с жокаретками «Давай Россия»; - вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; - акробатическая композиция без предметов, с обручами, мячом.
35	Диагностика.	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Диагностика оценки вестибулярного аппарата. - Диагностическая оценка координации движений. - Диагностика оценки физического состояния
36	Итоговое занятие для родителей.		Демонстрация изученных элементов и вольных упражнений под музыкальное сопровождение.

2.3. Методическое обеспечение программы.

2.3.1. Методические рекомендации по структуре занятий по гимнастике:

Занятие состоит из трех частей:

1. Водная часть разминка (3 -5 минут)

Построение, сообщение задач, разминка в ходьбе, у гимнастической стенки.

Цель – подготовить ребенка к занятию.

1. Упражнения по «кругу»: спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);
2. Формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);
3. Танцевальные шаги, соединения и комбинации;
4. Общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);
5. Хореографические упражнения;
6. Специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);
7. Упражнения в равновесии;
8. Соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов;
9. Прыжки.

2. Основная часть (10 - 15 минут, в зависимости от возраста)

Упражнения: акробатические, с предметами, на растяжку и гибкость, волны.

Цель – обучение различным упражнениям художественной гимнастики.

1. Изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом;
2. Музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

3. Заключительная часть (2 -5 минут, в зависимости от длительности обучения)

1. Общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.);
 2. Самостоятельная двигательная активность детей, игры, подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы.
- 2. 3. 2. Теоретическая подготовка.**

Подготовительные упражнения.

Разновидности ходьбы и бега, подскоки. Применение данных упражнений способствует развитию силы мышц ног, воспитанию выносливости, формированию правильной осанки. Наиболее часто используются следующие виды ходьбы: ходьба на полупальцах, на пятках, в полуприседе, острый шаг (выполняется перекатом с носка на всю стопу), пружинный шаг (выполняется с резким подъемом на полупальцы после небольшого приседа), высокий шаг (высоко поднимая колени), выпадами. Бег отличается наличием фазы полета. Многие разновидности бега являются аналогами шагов и сохраняют соответствующие терминологические определения. Например, острый бег, пружинный бег, высокий бег. Среди разновидностей бега часто применяются бег на носках с продвижением вперед, назад, на месте, с поворотами, бег со сменой ног впереди, сгибая ноги назад.

ОРУ.

Данная группа движений в занятиях художественной гимнастикой приобретает специфическую особенность, а именно: слитность, округлость, волнообразность, пружинность, целостность. Например, махи руками выполняются плавными движениями, руки при этом сохраняют округлость. Наклоны туловища сочетаются с «отставанием» от движения головы, рук, т. е. выполняются «стеканием». Резкие махи ногами, наклоны туловища часто

выполняются пружинными движениями. Многие ОРУ выполняются в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа на животе, в стойке на коленях, в седах.

Помимо упражнений динамического характера в художественной гимнастике применяются и статические: наклоны в седе, лежа на спине, ноги за голову и др.

Элементы танцев.

В художественной гимнастике широко используются элементы классического танца. К ним относятся следующие простейшие движения: полуприседы, приседы, выставление ноги на носок, малые махи, резкие сгибания, плавные сгибания с полуприседом на опорной ноге,

круговые движения ногой по полу, по воздуху, махи, поднимание ног и др.

Упражнения выполняются у опоры: лицом к опоре, держась обеими руками, боком, держась одной рукой (левой, затем правой), а также на середине зала.

Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька, шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы танцевальных движений: «Ковырялочка», «Приподания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; хореографический бег на высоких полупальцах.

Упражнения без предметов.

Волны и взмахи. В волнах и взмахах проявляется способность занимающихся к слитности движения, смене напряжений и расслаблений мышечного аппарата. Более сложными движениями являются взмахи. Взмах включает в себя две фазы действий. Первая фаза — ускорение движений свободных звеньев тела. Вторая фаза — движение маховых звеньев по инерции. Взмахи могут выполняться руками, туловищем, всем телом (целостный взмах).

Последовательность разучивания.

1. В упоре на коленях прогнуться в поясничном отделе позвоночника, затем скруглить спину.
2. Из седа на пятках «проползание» вперед в упор лежа на бедрах.
3. Волна туловищем в седе на пятках, руки за спиной.
4. То же, что упр. 3, но поднимаясь в стойку на коленях.
5. Из о.с. лицом к опоре оттянуться от опоры и выполнить волну вперед.
6. То же, что упр. 5, но из круглого приседа на полу пальцах.
7. И. п. — боком к опоре, круглый полу присед, правая (левая) впереди на носке, рука вперед-кверху. Волна вперед, тяжесть тела передается с опорной ноги на свободную, рука опускается до положения назад-книзу.
8. Основные формы волн вперед: из круглого полу приседа на двух ногах, из круглого полу приседа на одной, другая впереди на носке (исполняется на середине зала).
9. Обратная волна: лицом к опоре, боком к опоре, на середине зала.
10. Боковая волна: лицом к опоре с передачей тяжести с одной

ноги на другую, лицом к опоре на двух ногах, боком к опоре в стойке на двух ногах, на середине зала.

11. Взмахи, как более сложная форма движений, изучаются после освоения волн, в той же методической последовательности.

Равновесия.

Наиболее просты в исполнении равновесия на двух ногах. Значительно сложнее равновесия на одной ноге, требующие специальной тренировки. Исходной базой для изучения равновесий на одной ноге являются:

1. Достаточная гибкость в суставах, особенно в тазобедренном
2. Оптимальный уровень развития силы мышц ног и туловища.
3. Умение точно выполнять равновесия на двух ногах: на всей стопе с различными положениями рук, на полу пальцах и пр.
4. Владение основными движениями классического танца у опоры и на середине зала (полу приседы, приседы, выставление ноги на носок и др.).

Повороты.

Наиболее распространены повороты на двух ногах: приставлением, переступанием, скрест-ные, которые выполняются на месте, с продвижением по диагонали, дуге. Технически значительно сложнее повороты на одной ноге. Освоение поворотов на двух ногах не представляет большой сложности. Выполнение поворотов на одной ноге требует от занимающихся хорошей координации движений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве. Исходной базой для освоения поворотов являются: умение выполнять равновесия на двух ногах, вертикальные равновесия на одной, повороты на двух ногах.

Последовательность разучивания.

2. Имитация работы рук в стойке на двух ногах, на одной, с подъемом на полу пальцы. Лицом к опоре из стойки ноги врозь поворот на одной ноге на 360° , то же из выпада.
3. Боком к опоре поворот на 180° , затем на 360° .
4. На середине зала повороты на 180° , затем на 360° и более.

Прыжки.

Прыжки в художественной гимнастике являются эффективным средством развития силы, выносливости, координации движений. Прыжки содержат в себе общие структурно-технические действия, позволяющие выделить несколько характерных стадий: первая — подготовительная (разбег, наскок с замахом, амортизация), вторая — основная (отталкивание и отрыв от опоры), третья — стадия реализации (принятие и фиксация позы), четвертая — завершающая стадия (изготовка к приземлению), амортизация и переход к последующим действиям.

Последовательность разучивания.

Обучению прыжкам предшествует освоение элементов классического танца, разновидностей ходьбы, бега, подскоков, ОРУ. Следующий этап — освоение базовых элементов: прыжков на двух, со сменой ног, на одной ноге. Лишь после создания «прыжковой» базы приступают к изучению различного рода прыжков, методика обучения которых зависит от технической особенности каждого.

Упражнения предметами.

Выполнение упражнений с предметами придает большую эмоциональность и насыщенность занятиям. Они позволяют развивать подвижность лучезапястного, локтевого, плечевого суставов, развивать силу мелких групп мышц плечевого пояса, совершенствовать координацию движений.

Наиболее характерными структурными движениями являются броски, махи, круги и каты. При выполнении упражнений в парах, тройках, в групповых комбинациях помимо приведенных движений возможны передачи, переброски, перекаты предмета друг другу.

Для упражнений с мячом характерна мягкость движений, округлость форм, слитность и плавность перехода от одного движения к другому. В упражнении с мячом исключается жесткий захват предмета, поэтому все приемы мяча сопровождаются выраженной фазой амортизации, пальцы кисти, удерживающей мяч, при этом сомкнуты.

При выполнении бросков обращается внимание на согласованную работу ног и активное маховое движение рукой. Ловля осуществляется с ярко обозначенной фазой амортизации, выражающейся в полу приседе и проводке рукой по направлению падения мяча.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения со скакалкой способствуют развитию скоростно-силовых качеств, выносливости. Скакалка — мягкий предмет, что определяет специфику работы с ней. Возможно применение веревочной скакалки, что позволяет выполнять броски, различного рода переводы. Необходимый размер скакалки определяется следующим образом: в стойке ноги врозь скакалка натягивается до подмышечных впадин. Наиболее характерными движениями со скакалкой являются прыжки через нее. Вращение скакалки осуществляется кистями рук при относительно жесткой фиксации в локтевых суставах. Для снижения скорости вращения скакалки при прыжках с промежуточным подскоком, при выполнении прыжков через сложенную вдвое, втрое скакалку радиус вращения увеличивается за счет включения в работу плечевых суставов.

Упражнения с обручем.

Универсальность обруча позволяет расширять учебный материал практически беспредельно. С ним легко увеличивать количество новых упражнений для любого контингента занимающихся. Форма и материал обруча заставляют занимающихся быстро и решительно действовать, умело реагировать на неожиданное изменение полета обруча. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кистей. Они эффективно влияют на формирование правильной осанки у занимающихся, развивают точность движений.

Обруч может быть изготовлен из пластмассы или из дерева. В международных правилах соревнований по художественной гимнастике зафиксированы следующие размеры обруча: диаметр 70—90 см, толщина 0,8—1,2 см. Размеры обруча должны соответствовать росту занимающихся и позволять свободно выполнять любые элементы.

Обучению упражнениям с обручем должно предшествовать ознакомление занимающихся с различными положениями обруча в пространстве, способами держания и захвата обруча. Основными способами держания обруча являются хваты сверху и снизу.

Этими способами можно держать обруч за верхний, нижний и боковые края одной или двумя руками независимо от того, находится ли обруч в пространстве вертикально или горизонтально. Обратный хват (ладонью назад или вверху) используется при выполнении сложных элементов. Соединения различных хватов и обилие перехватов делают упражнения с обручем разнообразными. Привычка гимнасток точно сохранять основные положения обруча обеспечивает и в дальнейшем, в более длинных и сложных соединениях, правильное движение предмета.

При первоначальном обучении перехваты следует показывать медленно, требовать от занимающихся точного сохранения плоскости обруча. Сопровождающими движениями являются махи и пружинные движения ног. Они помогают уменьшать излишнее напряжение при держании предмета, воспитывают умение непрерывно и слитно выполнять отдельные элементы и сохранять правильный ритм движений. При правильном выполнении упражнений обруч держат свободно, перехваты и ловля не задерживают движение обруча, работа туловища сливается органически с движением предмета.

При выполнении упражнений с обручем встречаются следующие технические недостатки: неточное положение обруча в плоскости, остановка обруча при перехватах и ловле, касание обручем тела или пола, падение обруча, недостаточная работа левой рукой, общее недостаточно ловкое обращение с предметом.

По технике движения предмета упражнения с обручем делятся на повороты, махи, круги, «восьмерки», перекаты, вращения, прыжки в обруч и через него, броски и ловля. Сложными являются те же элементы при выполнении их двумя обручами.

Упражнения с лентой.

Считается, что начинать обучение упражнениям с лентой следует со способа хвата палочки. Обучение упражнениям с лентой стоит начинать с махов и кругов в трех основных плоскостях. При этом важно добиваться равномерности, непрерывности, точности плоскости и рисунка. Лента должна летать «упруго» и бесшумно.

Все упражнения разучиваются как правой, так и левой рукой, в одинаковом объеме, рекомендуется начинать одной рукой, другая рука опущена вниз или находится на поясе. Затем то же движение выполняется другой рукой. Обучать упражнениям с лентой в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, фактура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся, направленное варьирование веса и размеров предметов позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества (Степанова И.А., Карпенко Л.А., 2003). Передача ленты выполняется вначале медленно, затем постепенно ускоряется. Сохранить рисунок полета легче при перехватах ленты в крайних точках маха или круга; в дальнейшем выполнять перехват в различные моменты движения (Боброва Г.А., 1986).

После освоения техники основных упражнений следует научиться выполнять их в различных темпах - от очень медленного (граничащего с падением) до очень быстрого.

Путь обучения должен быть таким:

- изучение нового элемента (круга или маха) одной рукой;
- соединение этого элемента с другими, ранее известными, в простейших вариантах, исполняя его одной рукой;
- исполнение круга двумя руками;
- исполнение нового элемента двумя руками в простейшем соединении с известными ранее элементами;
- исполнение элемента двумя руками в соединении с движениями туловища, передвижениями, прыжками;
- исполнение соединения в комбинации.

Все движения исполнять в обе стороны. К комбинированию движений следует приступить сразу же после усвоения техники первого круга. Совмещать с движениями ног и туловища можно только хорошо усвоенные движения с булавами.

На каждом занятии нужно повторять упражнения, усвоенные ранее. Повторяемые элементы следует включать в комбинации вместе с изучаемыми. При изучении новой комбинации надо повторить отдельно все входящие в нее элементы.

При исполнении упражнений с булавами необходимо наблюдать:

- за точностью конечных положений, из которых начинается движение в противоположном направлении; за точностью положения рук и положения булав по отношению к рукам;
- за полным сгибанием рук при средних кругах и полным выпрямлением при малых и больших; не требовать во время больших махов и кругов в лицевой плоскости и при скрещении рук перед телом полного выпрямления рук в локтях, так как незначительное сгибание локтей здесь необходимо;
- за доведением каждого элемента до конца так, чтобы конечное положение совпадало с исходным, обращая особое внимание на выпрямление рук после средних кругов, что обеспечивает чистоту выполнения последующего элемента и сохранение нужного направления. Изучение кругов двумя руками следует начинать с параллельных кругов.

Акробатика.

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на

занятиях различными видами спорта. Большинство из них являются основным содержанием вольных упражнений вольной гимнастики.

Акробатические упражнения представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову.

Акробатические упражнения делятся в основном на три группы:

Первая группа:

Акробатические прыжки – перекувы, перевороты

Вторая группа:

Балансирование – стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках

Подготовка к показательным выступлениям.

Подбор упражнений для включения в показательные выступления и самостоятельные ежедневные тренировки; подбор музыки; составление комбинаций под музыкальное сопровождение.

2.3.4. Принципы обучения гимнастике.

Методика обучения гимнастике базируется на общих педагогических **принципах**:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие на занятиях;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыков гимнастики – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

2.4. Общие рекомендации по освоению программы.

Для освоения курса применяются в сочетании разные **методы**:

словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;

- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов;

- практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам,

а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений;

- помощь, идеомоторные, музыкальные.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В том случае, если ребёнок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его восприятие. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия, которые помогут ребёнку понять и запомнить их. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно использовать мышечную память, закрепляя положение тела в определённых позициях.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнять упражнение, чувствовать ритм и использовать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение в них различных вариантов и форм соревновательной и игровой деятельности детей, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений.

В программе предлагаются варианты упражнений, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержание занятий дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям. Рекомендуются составлять групповые показательные выступления. При этом каждый ребёнок может использовать в выступлении те упражнения, которые позволят ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие движения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы.

2.5. Взаимодействие с семьёй.

Содержание работы с семьёй по образовательным направлениям:

«Здоровье»:

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребёнка (питание, общение, закаливание, разные виды движений).

«Физическая культура»:

- стимулировать двигательной активности ребёнка совместными физическими занятиями, прогулками.

«Безопасность»:

- знакомство родителей с техникой безопасности и страховкой во время выполнения гимнастических упражнений в домашних условиях.

«Социализация»:

- заинтересовать родителей в занятиях художественной гимнастикой с детьми,

обеспечивающей успешную социализацию, усвоения гендерного поведения;

- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.

«Познание»:

- ориентировать родителей на развитие у ребёнка потребности к познанию, общению со взрослыми и сверстниками в области гимнастики и своего здоровья.

«Коммуникация»:

- развивать у родителей навыки общения с ребёнком;

- показать значение доброго и теплого общения.

«Музыка»:

- раскрыть возможности музыки как средство развитие артистических способностей ребёнка.

Взаимодействие с родителями

Формы работы	Содержание	Время проведения
Родительские собрания.	1. «Возрастные особенности физического развития дошкольников в области художественной гимнастики» 2. «Условия для физического развития ребенка в семье» 3. «Особенности совместной работы педагогов и родителей по укреплению здоровья детей»	В течении года
Консультации.	1. «Какие упражнения художественной гимнастики можно закреплять в домашних условиях»; «Техника безопасности и страховка» 2. Индивидуальные консультации.	II квартал постоянно
Анкетирование родителей	«Какое место занимает физическая культура в вашей семье»	В течении года
Открытые просмотры секции по художественной гимнастике.	Отчетное занятие по гимнастике.	май
Совместные развлечения детей, родителей, педагогов.	1 Всероссийская акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» 3. «Всемирный день здоровья»	декабрь апрель
Просьбы и поручения.	Изготовление атрибутов и костюмов к праздникам; Участие в спортивных праздниках и развлечениях. Посещать открытые мероприятия.	В течении года

3.2. Список использованной 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. Верхозина 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. – Лика – 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022263

Владелец Разуева Наталья Валерьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024