

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 79»
(Детский сад № 79)
623412, Свердловская область, г. Каменск-Уральский, ул. Каменская, 56
E-mail: mbdou79k-ur@mail.ru сайт: <http://dou79k-ur.ru> тел. /8(3439) 34-57-14

УТВЕРЖДЕНО приказом заведующего
Детским садом № 79 от 14.11.2023 г. № 230

УЧТЕНО мнение Совета родителей (законных
представителей) Детского сада №79 протокол
от 14.11.2023 г. №4

РАССМОТРЕНО на заседании Педагогического
совета от 14.11.2023 г. протокол №2

**Рабочая программа (модуль)
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика для дошколят» для детей от 4 до 5 лет
срок реализации программы – 1 год**

Автор-составитель:
Игнатьева Екатерина Геннадьевна,
Педагог дополнительного образования

Содержание:

I	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка.....	3-4
1.1.1	Педагогическая целесообразность.....	4
1.1.2	Актуальность программы.....	5
1.1.3	Направления работы.....	5
1.1.4	Адресат программы.....	5
1.2	Цель и задачи программы.....	5-6
1.3	Принципы реализации Программы.....	6
1.4	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	6-7
1.4.1	Средняя группа (4-5 лет)	7
1.4.2	Психологические особенности детей с ОВЗ.....	7-8
1.5	Планируемые результаты освоения Программы.....	8
1.6	Способ проверки планируемого результата.....	8-10
1.6.1	Упражнения для развития силы.....	11
1.6.2	Упражнения для развития гибкости.....	11-12
1.6.3	Упражнения для развития прыгучести.....	12
1.6.4	Упражнения для развития выносливости.....	12
1.7	Форма подведения итогов.....	12
II	Содержательный раздел	
2.1	Основное содержание деятельности по реализации Программы.....	12-15
2.1.1	Направление и содержание работы по видам деятельности.....	15-16
2.1.2	Формы проведения организованной образовательной деятельности.....	16
2.1.3	Методы организации обучающихся на занятии.....	16
2.2	Календарно-тематическое планирование занятий	17
2.2.1	Календарно-тематическое планирование занятий для детей 4- 5 лет.....	17-24
2.3	Описание культурных практик, применяемых при реализации Программы.....	25
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы.....	25-26
2.5	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	26
III	Организационный раздел	
3.1	Условия реализации Программы.....	27
3.1.1	Психолого-педагогические условия реализации Программы.....	27-28
3.1.2	Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	28
3.1.3	Кадровые условия реализации Программы.....	29
3.1.4	Материально-техническое обеспечение Программы.....	29
3.1.5	Методическое обеспечение Программы.....	29-30

1.1 Пояснительная записка

Гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Это – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. В данной программе раскрываются подходы, доказывающие возможность повышения физической подготовленности детей по художественной гимнастике.

Направленность программы:

Рабочая программа «Художественная гимнастика для дошкольников» для детей 4-5 лет относится к программам физкультурно-спортивной направленности (далее Программа).

Разработка дополнительной общеобразовательной программы «Художественная гимнастика для дошкольников» (для детей с 4 до 5 лет) является актуальным направлением развития дошкольного учреждения и разработана в соответствии со следующими *нормативными документами*:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ; 5

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648- 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 79».

Проведенный в образовательном учреждении опрос родителей показал, что существует потребность в организации дополнительной образовательной деятельности по художественной гимнастике.

Программа дополнительного образования «Художественная гимнастика для дошколят» составлена с учётом рекомендаций авторской методики обучения детей заслуженного тренера РФ И. А. Винер «Физическая культура. Гимнастика»

Организация в Детском саду тренировок художественной гимнастикой привлекает дошкольников к активным занятиям физической культурой и спортом.

В Программе отражены особенности работы с детьми, часовая нагрузка, примерное распределение содержания образования, контрольные нормативы, а также определены условия образовательного процесса на разных этапах тренировки.

Необходимость в создании данной программы обусловлена заинтересованностью родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей. Новизна и особенность программы в том, что художественная гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не предусмотрена. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье.

Основу программы составляют гимнастические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений.

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

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающихся контрольных нормативов, участие в спортивных праздниках. Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям работы с детьми дошкольного возраста.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста», сформированному на основе идей психологов Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой принцип вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Отличительной особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Новизна Программы заключается в использовании различных способов обучению навыков гимнастики. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения воспитанников в социально-активные формы деятельности, а именно в художественную гимнастику. Программа имеет направленный воспитательный, спортивно- оздоровительный и обучающий характер работы с детьми дошкольного возраста.

В Программе предусмотрена возможность ее освоения детьми как с норматипичным развитием, так и детей с особыми возможностями здоровья через применение индивидуально-дифференцированного подхода в обучении, что позволяет им справиться с возможными трудностями, а также повысит их самостоятельность.

Основное содержание программы составляют упражнения для развития уровня координации, ловкости, гибкости, а также акробатика и упражнения, направленные на повышения уровня общей физической подготовки.

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, желанию научиться владеть своим телом. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности. 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. 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 является для них новым и интересным.

1.1.1. Педагогическая целесообразность заключается в том, что содержание программы, формы, методы и технологии обучения способствуют наиболее эффективно решению комплекса обучающих, развивающих, воспитательных задач и достижению поставленной цели и 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.

1.1.2 Актуальность программы видится в сохранении и укреплении здоровья детей, заботе о гармоничном развитии всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

1.1.3 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.

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

1.1.4 Адресат программы:

Программа предназначена для дошкольников 4-5 лет

Учебно-тематический план составлен из расчета 36 рабочих недель.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по хореографической, технической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Срок освоения программы - 1 год

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы-формирование целостной, гармонично развитой личности воспитанников через формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений, посредством гимнастических упражнений.

Задачи программы:

2 год обучения

Образовательные задачи:

- Совершенствовать двигательную активность детей;
- Обучать основам техники базовых упражнений акробатики.
- Учить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности;
- Музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения.
- Совершенствовать музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения.

Развивающие задачи:

- Продолжать повышать уровень развития основных физических качеств;
- Продолжать развивать гибкость и подвижность в суставах;
- Продолжать развивать выносливость и силу с использованием игрового метода;
- Совершенствовать представления воспитанников о физической культуре в целом и о гимнастике в частности;
- Развивать коммуникативный навык, формировать навык работы в команде.

Воспитательные задачи:

- Продолжать воспитывать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям художественной гимнастикой;

- Обеспечивать интерес и любознательность детей, способствовать созданию атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Оздоровительные задачи:

- Укреплять здоровье и повышать работоспособность дошкольников, развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;

1.3. Принципы реализации Программы

Настоящая Программа исходит из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки дошкольников;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста детей;
- развитие основных физических качеств на этапах подготовки воспитанников.

В данной программе предложен принцип целостного обучения: обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами.

Тренировочные занятия с воспитанниками не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий.

В течение тренировок дошкольники должны на основе развития физических качеств овладеть техникой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Особенности физического развития и возрастные характеристики детей 4 – 7 лет

Возраст 4-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. В возрасте 4-5 лет замедляется рост ребенка и составляет в среднем 5 см в год. Прибавка в весе к 4-м годам может составить примерно 1-1,5 кг, а к 5-ти годам — до 2 кг в год. От правильного физического развития у детей 4-5 лет костно-мышечной системы зависит его способность к передвижению, самообслуживанию и приобретению трудовых навыков. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно оберегать ребенка от чрезмерных физических нагрузок, ведущих к деформации (в первую очередь позвоночника). Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки,

ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей. Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и 7 других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

1.4.1 Средняя группа (4-5 лет) Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир. В этом возрасте средний рост у мальчиков составляет 100,3 см, а у девочек – 99,7 см. Веса мальчики в среднем 15-20 кг, а девочки – 14-18кг. Средняя прибавка в весе – 1,5-2 кг в год, а в росте – 5-7 см. Физические возможности возрастают значительно: повышается выносливость, улучшается координация, движения становятся точными, уверенными. Активно идёт развитие мелкой моторики, показатели скорости и ловкости выходят на новый уровень.

1.4.2 Психологические особенности детей с ОВЗ Психологические особенности ребенка с ОВЗ зависят от вида заболевания и его личных психических характеристик. Вместе с тем, таким детям в разной степени присущи следующие характерные черты:

- Низкий уровень информированности об окружающем мире в связи с ограничениями в познании.
- Рассеянное внимание, отсутствие способности к концентрации. Это происходит из-за низкой интеллектуальной активности.
- Недостаточность навыков самоконтроля, отсутствие интереса к обучению.
- Ограниченный объем памяти. Запоминание чаще кратковременное и поверхностное.
- Минимальная мотивация к познавательной деятельности.
- Низкая игровая активность. Перечень игр скудный, сюжеты однотипные и банальные.
- Низкая работоспособность ввиду общей ослабленности организма. Ребенок с ОВЗ быстро устает и нуждается в отдыхе. Повышенная утомляемость.
- Низкая скорость обработки поступающей информации.

- Инфантилизм, т.е. отставание в развитии от своих сверстников, несоответствие характеристик эмоционально-волевой сферы действительному возрасту.

- Незрелость крупной и мелкой моторики. Дети с ограниченными возможностями здоровья обладают повышенной тревожностью и раздражительностью. Они впечатлительны, реагируют на малейшие изменения тона голоса, обидчивы, плаксивы и беспокойны. В ряде случаев наблюдаются сильная возбудимость, агрессивное поведение.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

В результате реализации Программы планируется достижение следующих результатов:

- дошкольник физически развит в соответствии со своими возрастными возможностями;

- у ребёнка развиты морально-волевые качества (дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив, развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций, умение выражать своё мнение, договариваться, уважает мнение другого, приходит к согласию, добр, отзывчив, неагрессивен, решителен, смел и т.п.);

- дети имеют опыт взаимодействия друг с другом и с тренером (доверительные отношения).

Методика контроля достижения запланированных результатов на спортивно-оздоровительном этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических, который позволит определить: -состояние здоровья юного спортсмена; -уровень физического развития (по показателям телосложения); 9 -степень тренированности; -уровень подготовленности; -величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Методика контроля достижения запланированных результатов на этапе начальной подготовки: Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменов на промежуточных этапах обучения. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;

- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость и гибкость.

1.6 Способ проверки планируемого результата производится путём принятия контрольных нормативов у детей 4-5 лет.

Система контроля и зачетные требования по окончании каждого учебного года уровень знаний, умений и навыков, занимающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов. МАТЕРИАЛ СФП И ОФП ДЛЯ ГРУПП СОГ (спортивно-оздоровительных групп).

	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
2.2.	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4 - 5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
2.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1 - 3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4 - 6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7 - 10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены,

	Упражнения	Единица оценки	Норматив
			<p>стопы оттянуты, но плечи приподняты;</p> <p>"3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>"2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>"1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p>
2.8.	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	<p>"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;</p> <p>"4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;</p> <p>"3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;</p> <p>"2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;</p> <p>"1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	<p>"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"4" - вращение выпрямленной рукой, 1 - 2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>
2.10.	Техническое мастерство		<p>Обязательная техническая программа.</p> <p>Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.</p> <p>Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>

Упражнения	Методические указания	
	1 год обучения	2 год обучения
1.6.1 Упражнения для развития силы		
1.Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями 0,2 кг (быстро и медленно)	С набивным мячом, с гантелями весом до 0,5 кг (быстро и медленно)
2. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или на перекладине	3 серии по три раза	3 серии по пять раз в быстром темпе
3. «Отжимания» в упоре лежа (спина прямая)	Руки на гимнастической скамейке 2 серии по пять раз	Руки на гимнастической скамейке 2 серии по 10 раз
4.Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	1 серия по 10 раз в паре	2 серии по 10 раз в паре
5.Лежа на животе, на мате: поднимание туловища с прямыми ногами	1 серия по 10 раз в паре	2 серии по 10 раз в паре
6.Лежа на животе прогнувшись, руки вверх(«лодочка»)	2 серии по 5 раз Пауза для отдыха 6-8 сек.	2 серии по 10 раз Пауза для отдыха 6-8 сек.
7.В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	1 серия по 10 раз	1 серия по 15 раз
8.Угол в висе на гимнастической стенке (держат)	2 серии по 5 сек Пауза для отдыха 5 сек	1 серия по 10 сек
9.Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены -сгибание туловища до прямого угла	1 серия по 10 раз	1 серия по 15 раз в быстром темпе
10.Приседание на правой, левой ноге («пистолетик») у опоры	1 серия по 3 раза на каждой ноге	1 серия по 5 раз на каждой ноге
1.6.2 Упражнения для развития гибкости		
1.Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений
2.Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений	Постепенное увеличение амплитуды движений
3.Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 сек.	Из седа ноги врозь под углом 90 град., держать 5сек
4. «Мост»	Из положения лёжа; из основной стойки наклоном назад	Опускание из основной стойки, ноги прямые; из стойки на руках
5.Шпагаты	Продольный (на обе ноги) и поперечный шпагаты	То же, одна нога на приподнятой (10-15 см) опоре
6.Махи ногами	У опоры вперед, в сторону, назад. То же от приставленной ноги.	У опоры вперед, в сторону, назад. То же из положения ноги одна вперед (45-90 град)
7.Выкруты в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки

Упражнения	Методические указания	
	1 год обучения	2 год обучения
		хвата до ширины плеч
8. «Корзиночка»	Носками касаться головы	Носками касаться головы
1.6.3 Упражнения для развития прыгучести		
1. Прыжки со скакалкой ноги вместе	5 раз подряд	15раз подряд
2. Высокие прыжки ноги вместе	1 прямая, колени, носки тянуть	1 прямая, колени, носки тянуть
3. Прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед	Прыгать без остановок	Прыгать без остановок
4. Прыжки в полном приседе «мячики»	Ноги вместе, руки на колени, 1 прямая	Ноги вместе, руки на колени, 2 прямых
5. Прыжки в длину с места Толчком с двух ног	Толчком с двух ног	
6. Прыжки через гимнастическую скамейку (на высоту 10-15 см)	С двух ног, вперед, назад, боком	С двух ног, вперед, назад, боком
7. Прыжки через гимнастические маты	На двух ногах	Подряд 3 прямых, с паузами 5-7 сек
1.6.4 Упражнения для развития выносливости		
1.Равновесие на одной ноге, держать	До 10 сек	До 20 сек
2.Стойка на руках, с опорой на стену держать	До 10 сек	До 20 сек

1.7 Форма подведения итогов.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля: текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;

промежуточный – праздники развлечения;

итоговый – открытые занятия.

Мероприятия и праздники, проводимые в коллективе, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого ребенка. Творческие задания, вытекающие из содержания занятия, дают возможность текущего контроля.

Открытые занятия являются одной из форм итогового контроля.

Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого ребенка, является концертное выступление

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основное содержание деятельности по реализации Программы

Содержание образования в программе по художественной гимнастике основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Учебно-тренировочное занятие имеет следующую структуру:

- *подготовительная часть* – общеразвивающие упражнения:

строевая подготовка; различные виды ходьбы, бега; различные движения руками;
- *основная часть* – разучивание элементов художественной гимнастики; акробатические упражнения; хореография; танцевальные упражнения (под музыку); спортивные игры;

- *заключительная часть* - упражнения на расслабление, растяжка, ОФП.

Каждая часть имеет свою структуру и может быть адаптирована с учётом уровня подготовленности и возраста воспитанников.

В учебно-тренировочном процессе выделено два этапа спортивной подготовки:

1. этап спортивно-оздоровительный (СО): первый –второй год обучения;
2. этап начальной подготовки (НП): третий-четвёртый год обучения.

На каждом этапе решаются определенные задачи.

Содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе.

Основная цель этого этапа - привлечение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культуры предпрофильной направленности на художественную гимнастику, обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки дошкольники должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в художественной гимнастике. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом. Этап спортивно-оздоровительной подготовки (нормативный срок освоения – весь период) обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Содержание работы на этапе начальной подготовки.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. На данном этапе наряду с применением различных видов подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих значение именно для художественной гимнастики.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся

1. Общая физическая подготовка(ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП воспитанники овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих **задач**:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, спортивные и подвижные игры.

2. Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

В настоящее время выделяют *7 основных физических способностей*:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения.

3. Техническая подготовка (ТП) - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

- 1 **Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.
- 2 **Предметная подготовка** - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.
Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.
- 3 **Хореографическая подготовка**- включает обучение элементам танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает воспитанников, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритmicность, эмоциональность и выразительность.
- 4 **Музыкально-двигательная подготовка** -формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей поиска соответствующих музыке движений.
Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.
- 5 **Теоретическая подготовка** - включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.
- 6 **Общая и специальная физическая подготовка:** понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

2.1.1 Направление и содержание работы по видам деятельности

<i>№</i>	<i>Направление</i>	<i>Цель</i>	<i>Виды упражнений</i>
1.	Строевые упражнения, упражнения для развития ловкости и координации	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.	Построение в шеренгу и в колонну по команде, повороты переступанием, передвижение в сцеплении, построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом, построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»), построение врассыпную, бег врассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга, различные виды прыжков.

<i>№</i>	<i>Направление</i>	<i>Цель</i>	<i>Виды упражнений</i>
2.	Акробатические упражнения, упражнения для развития гибкости и формирования правильной осанки	Учить выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений и простые акробатические элементы, обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.	Группировка, перекаты, кувырок, перевороты, мост, стойки, шпагаты, равновесия, специальные упражнения.
3.	Общая физическая подготовка	Содействовать развитию и укреплению всех мышечных групп организма, развитию силовых, скоростных способностей, ловкости и выносливости.	Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук, подтягивания, приседания), прыжковые, беговые упражнения.
4.	Хореографическая подготовка	Формировать музыкально-ритмические навыки, учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, скоординированно.	Танцевальные движения, позиции рук и ног, танцевальные шаги, импровизация под музыку.

2.1.2 Формы проведения организованной образовательной деятельности

<i>№</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Задачи занятия</i>
1	Вводный	В начале учебного года, темы для ознакомления с задачами предстоящих занятий, требованиями и правилами поведения на занятиях.
2	Изучение нового материала (обучающий)	Ознакомление с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение
3	Комплексный	Изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного.
4	Совершенствование изученного ранее материала	Углубленное изучение, совершенствование и закрепление ранее изученного материала посредством многократного повторения изученных движений в различных меняющихся условиях.
5	Контрольный	Проверка усвоения знаний, умений и навыков по теме или разделу.

2.1.3 Методы организации обучающихся на занятии

<i>№</i>	<i>Метод</i>	<i>Суть метода</i>
1	Фронтальный	Одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ и т.п.
2	Поточный	Все дети выполняют упражнения "потокком", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).
3	Посменный	Дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда преподаватель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.
4	Групповой	Обучающиеся распределяются на 2-3 группы. Одна под наблюдением преподавателя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию преподавателя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.
5	Индивидуальный	Каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем преподавателя.

2.2.1 Календарно-тематическое планирование занятий для детей 4-5 лет

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	Сентябрь	1	Вводный, обучающий	Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ	Рассказ о гимнастике, техника безопасности на занятии, гимнастическая терминология, знакомство с залом.	Фронтальный	Знать правила ТБ на занятии	Текущий
2	Сентябрь	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (1)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий, тестирование
3	Сентябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (1)	Султанчик, колечко, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
4	Сентябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Общая физическая подготовка (2)	Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения для мышц спины и пресса	Текущий, фронтальный
5	Сентябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (1)	Строевые упражнения, ходьба по скамье	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
6	Сентябрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (1)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
7	Сентябрь	1	Обучающий, комплексный	Хореографическая подготовка (1)	Терминология, позиции рук	Фронтальный	Уметь выполнять позиции ног и рук	Текущий

2.2.1 Календарно-тематическое планирование занятий для детей 4-5 лет

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
8	Сентябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (2)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
1	Октябрь	1	Вводный, обучающий	Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ	Рассказ о гимнастике, техника безопасности на занятии, гимнастическая терминология, знакомство с залом.	Фронтальный	Знать правила ТБ на занятии	Текущий
2	Октябрь	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (1)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фронтальный, поточный	Преодолевать полосу препятствий	Текущий, тестирование
3	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (1)	Султанчик, колечко, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
4	Октябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Общая физическая подготовка (2)	Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения для мышц спины и пресса	Текущий, фронтальный
5	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (1)	Строевые упражнения, ходьба по скамье	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
6	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (1)	Ходьба, упражнения у стенки, наклоны, ласточка с колена	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения с правильным положением спины	Текущий
7	Октябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (3)	Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

2.2.1 Календарно-тематическое планирование занятий для детей 4-5 лет

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
8	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (1)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
1	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (2)	Корзинка, шпагаты, наклоны	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
2	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Хореографическая подготовка (1)	Терминология, позиции рук	Фронтальный	Уметь выполнять позиции ног и рук	Текущий
3	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (4)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
4	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (3)	Корзинка, птичка, «ручки пошагали», шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
5	Ноябрь	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (2)	Стойка на лопатках, колечко	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
6	Ноябрь	1	Обучающий	Упражнения для развития ловкости и координации (2)	Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
7	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (5)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
8	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (4)	Самолет, шпагаты, складка	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
1	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (6)	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Фронтальный, поточный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий

2.2.1 Календарно-тематическое планирование занятий для детей 4-5 лет

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
2	Декабрь	1	Комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (2)	ОРУ для правильной осанки, самолет, кошка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
3	Декабрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (3)	Группировка, перекаты, ванька-встанька	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
4	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (7)	Упражнения на развитие прыгучести	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
5	Декабрь	1	Совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (4)	Группировка, перекаты	Групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
6	Декабрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития ловкости и координации (3)	Ходьба по скамье, прыжки со скамьи	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
7	Декабрь	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (2)	Позиции ног	Фронтальный	Уметь выполнять позиции ног	Текущий
8	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (8)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
1	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (5)	Птичка, корзинка, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
2	Январь	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Упражнения для формирования правильной осанки (3)	Ласточка, ласточка с колена, кошка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
3	Январь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (5)	Мост, стойка на лопатках, корзинка	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий

2.2.1 Календарно-тематическое планирование занятий для детей 4-5 лет

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
4	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (9)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
5	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (6)	Мост, группировка, перекаты	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
6	Январь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (4)	Ходьба с препятствиями, равновесия	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
7	Январь	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (3)	Танцевальные шаги	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять шаги	Текущий
8	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (10)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
1	Февраль	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (7)	Перекаты, кувырок вперед	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
2	Февраль	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (6)	Мост на коленях, колечко	Фронтальный	Уметь выполнять элементы	Текущий
3	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (11)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
4	Февраль	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (5)	Лазание по гимнастической стенке и скамейке	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

2.2.1 Календарно-тематическое планирование занятий для детей 4-5 лет

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
5	Февраль	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (8)	Перекааты, кувырок вперед	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
6	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (12)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
7	Февраль	1	Комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (4)	ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения у стенки, наклоны	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
8	Февраль	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (6)	Строевые упражнение, беговые и прыжковые упражнения в движении	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
1	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (13)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
2	Март	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (4)	Танцевальные движения	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
3	Март	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (9)	Мост, мост на коленях	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
4	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (7)	Мост, мост на коленях, шпагаты	Фронтальный, индивидуальный		Текущий
5	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (14)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
6	Март	1	Комплексный	Хореографическая подготовка (5)	Импровизация под музыку	Индивидуальный	Уметь выполнять движения под музыку	Текущий

2.2.1 Календарно-тематическое планирование занятий для детей 4-5 лет

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
7	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (7)	Ходьба с выполнением упражнений в движении	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
8	Март	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (10)	Кувырок вперед, мост на коленях	Фронтальный, индивидуальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
1	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (15)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
2	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (8)	Ходьба по скамье с выполнением упражнений	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
3	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (8)	Шпагаты, птичка, птичка с согнутой ногой	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий
4	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (16)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
5	Апрель	1	Обучающий	Акробатические упражнения (11)	Стойка на голове	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
6	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (17)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
7	Апрель	1	Обучающий	Упражнения для развития ловкости и координации (9)	Прыжки вокруг своей оси	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
8	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (9)	Мост, мост с колен, корзинка	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий

2.2.1 Календарно-тематическое планирование занятий для детей 4-5 лет

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (18)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
2	Май	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (12)	Стойка на голове, стойка на руках	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
3	Май	1	Комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (5)	Самолет, наклоны, кошка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
4	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (19)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
5	Май	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (10)	Султанчик, ласточка с колена, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
6	Май	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (13)	Стойка на руках	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
7	Май	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (20)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фронтальный, поточный	Выполнять нормативы	Текущий, тестирование
9	Май	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (10)	Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении. Подведение итогов.	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

2.3 Описание культурных практик, применяемых при реализации Программы.

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, общаться с окружающими. Приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Культурные практики- это обычные для ребенка (привычные, повседневные) способы деятельности, а также апробация (постоянные и единичные пробы) новых способов и форм деятельности (творчество) и поведения в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов в процессе взаимодействия с взрослыми. Использование культурных практик для поддержки педагогически целенаправленной двигательной деятельности, можно разделить на четыре вида:

- работа по образцам;
- работа с незавершенными продуктами;
- работа по графическим схемам;
- работа по словесному описанию цели.

Работа по образцам Данная форма двигательной деятельности представляет собой работу ребенка по образцам, предложенных ему взрослым. Это может быть показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов, звуковые и зрительные ориентиры.

Игра Данная форма деятельности придает занятиям эмоциональную окраску и позволяет детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества, быстрее усваивать программный материал. Способствует развитию произвольности поведения, координации движений.

Работа по словесному описанию цели В данном случае совместная деятельность взрослого и ребенка заключается в том, что взрослый описывает движения, которые должен выполнить ребенок.

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Развитие детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований: -развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений; -создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте; -постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу; - тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца; - ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу; -«дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае. - поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру. Это механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохраняется здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию.

В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями: - предсказывать последствия действия или события; - проверять результаты собственных действий; - управлять своей деятельностью. Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их чисто механических в реабилитационно-лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Для успешной реализации программных задач предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами. Проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер - классы, семинар-практикум, анкетирование и др. Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в двигательной деятельности и в оказании помощи детям в освоении дополнительной общеразвивающей программы.

Общими требованиями к подготовке родителей к сопровождению ребёнка дошкольника в рамках его траектории развития при реализации дополнительной программы дошкольного образования являются:

- наличие у родителей программы посредством сайта детского сада; информирование родителей о соответствии развития ребенка задачам, поставленным в дополнительной программе, которые сообщаются родителям в процессе индивидуального общения (в сентябре, январе и мае).
- разъяснение родителям на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- ориентация родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту;
- покупка ребенку спортивного инвентаря;
- совместный просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках, организуемых в детском саду

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации Программы.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО к условиям реализации образовательной программы дошкольного образования в Детском саду № 79 создана совокупность необходимых условий:

- психолого-педагогические условия;
- организационно-педагогические условия;
- кадровые условия;
- материально-технические условия.

3.1.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы.

Для успешной реализации программы обеспечиваются психолого-педагогические условия (в соответствии с ФГОС ДО):

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Для реализации программы предусмотрено *обеспечить условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста*, предполагают интересами:

1) обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми,

в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

- развитие умения детей работать в группе сверстников;

4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

- оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи

3.1.2. Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего учебного года. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании РФ», Приказом Министерства просвещения российской федерации от 31 июля 2020 г. N 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утверждён Приказом Минобрнауки РФ от 17 октября 2013г. №1155), Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021г. №2 разработаны Учебный план и Календарный учебный график, представленный по ссылке <https://dou79.obrku.ru/sveden/education/277-metodicheskie-i-inye-dokumenty>.

Дополнительные занятия в зависимости от возраста детей проводятся: от 4 до 5 лет – 2 раза в неделю продолжительностью не более 20 минут, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности.

На занятиях применяются игровые технологии.

Формы работы: групповая совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

Режим образовательной деятельности(занятий):

2 раза в неделю, во второй половине дня.

3.1.3. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3.1.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Для успешной реализации образовательной программы имеется:

- физкультурный зал с ковровым покрытием;
- шкаф для хранения методической литературы, дидактического материала;
- шкаф для хранения материалов и инструментов;
- CD, DVD-диски, flash-накопители;
- аппаратура для озвучивания занятий: портативная колонка, музыкальный центр, экран, проектор;
- иллюстрации с изображением гимнастических упражнений, фотографии с изображением известных гимнастов.

Используемое оборудование и инвентарь:

Шведская стенка - 4 шт.

Скамейка гимнастическая - 4 шт.

Скакалки гимнастические - 15 шт.

Малые мячи - 15 шт.

Маты гимнастические - 6 шт.

Таймер - 1 шт.

3.1.5. Методическое обеспечение Программы

При составлении Рабочей программы использовалась методическая литература и интернет-ресурсы:

- Юные гимнасты. Система занятий для девочек 5-7 лет / Леукина А. П, Первойкин М. С, Моисеева Е. В, Чеменева А. А. / 2021
- Юные гимнасты. Система занятий для мальчиков 5-7 лет / Леукина А. П, Первойкин М. С, Моисеева Е. В, Чеменева А. А. / 2021
- Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования/Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Ирина Винер, Р. Н. Терехина/2015
- Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов ин-тов физ. культ. / под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003.

- «Физическая культура. Гимнастика» Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д./2022

- <https://www.youtube.com/c/GymBalance> -Канал российской школы художественной гимнастики Gym Balance. Выкладывает видео уроки по занятию гимнастикой, а также по актерскому мастерству, вокалу, танцами и йогой. Помимо этого, также публикует видео с занятий в залах в Питере и Москве, а также различный образовательный и просто познавательный контент по художественной гимнастике.

- <https://www.youtube.com/c/RGYMRUSSIAOFFICIAL/featured>-Канал всероссийской федерации художественной гимнастики. В нем регулярно выкладываются видео выступления разных гимнасток со всей страны.