

Управление образования администрации округа Муром

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №54 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности
по физическому развитию детей»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 3
от « 31 » 08 2021 г



УТВЕРЖДЕНО
Приказ МБДОУ « Детский сад « 54»
№ 91 ОД от « 31 » 08 2021 г
Е.Е.Климашина

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

**физкультурно – спортивной направленности
«ГРАЦИЯ»**

возраст обучающихся 4-6 лет,

срок реализации программы: 2 года

**Автор-составитель:
Мурындина Юлия Александровна
тренер по художественной
гимнастике**

о. Муром 2021 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------------------|--|
| Общеобразовательная программа | <i>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГРАЦИЯ» (художественная гимнастика)</i> |
| Автор (ы), (составитель-и) | <i>Мурындина Юлия Александровна, тренер по художественной гимнастике. I квалификационная категория</i> |
| Организация – исполнитель | <i>Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 54 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей»</i> |
| Адрес | <i>602205 РФ, Владимирская область, г. Муром, ул Ленинградская, д.26, корп. 5 Телефон: 8 – (49 234)-6-16-70 e-mail : ds54.murom@yandex.ru Сайт : http://ds54-belochka.ru/</i> |
| Срок реализации программы | <i>2 год</i> |
| Социальный статус | <i>Дети дошкольного возраста ДОО</i> |
| Год разработки программы | <i>2019</i> |
| Год обновления | <i>2021</i> |
| Возраст обучающихся | <i>с 4 до 6 лет</i> |
| Цель программы | <i>формирование интереса к регулярным занятиям спортом, мотивации к здоровому образу жизни обучающихся через систематические занятия художественной гимнастикой.</i> |
| Направленность программы | <i>физкультурно - спортивная</i> |
| Вид программы | <i>модифицированная</i> |
| Уровень реализации | <i>дополнительное образование</i> |
| Уровень освоения программы | <i>ознакомительный</i> |
| Форма обучения | <i>очная</i> |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на гармоничное развитие средствами художественной гимнастики детей дошкольного возраста (4-6 лет).

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (проект).
4. «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года», распоряжение Правительства РФ № 996-р от 29 мая 2015 г..
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242).
8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).

-а так же Уставом ДОО, Положением о порядке предоставления платных образовательных услуг Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад № 54 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей» г Муром; и другими локальными документами и актами, регламентирующими работу в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Данная программа является адаптированной, разработана на основе государственной программы для спортивно-оздоровительных групп по художественной гимнастике, а также на основе анализа передового опыта работы практических работников в обозначенной области .

Уровень программы – стартовый. Освоение программного материала предполагает общефизическую подготовку и получение обучающимися первоначальных знаний и навыков художественной гимнастики.

Актуальность.

Актуальность разработки и внедрения данной программы вызвана необходимостью совершенствования образовательного процесса в системе физкультурно – оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Кроме того, учитывая приоритетное направление ДООУ по физическому направлению развития детей Программа удовлетворяет возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Актуальность программы обусловлена тем, что художественная гимнастика является мощным средством воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. Способствуют всестороннему развитию двигательной сферы. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся. Кроме того упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру. Разнообразие, широкий диапазон трудности упражнений позволяют применять их в занятиях с группами различного возраста и разной подготовленности.

Таким образом, программа, созданная на основе элементов художественной гимнастики расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что на современном этапе развития художественной гимнастики, в связи с ее популярностью среди детей

младшего возраста, возникла необходимость внедрения программы начального обучения для младшего возраста, с учетом возрастных особенностей 4- 6 лет.

Есть определенные преимущества в начале занятий в столь раннем возрасте. В возрасте 4- 6 лет начинается интенсивный рост и развитие всех функций и систем организма детей, суставно-связочный аппарат более эластичен и подвижен, разрастание околосуставных тканей начинается после 7-8 лет. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий.

В результате систематических занятий у детей заметно улучшаются двигательные реакции, координация, развиваются понятия и представления о спортивной гимнастике и здоровом образе жизни, ускоренно совершенствуется двигательная память. В процессе занятий художественной гимнастикой формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Спецификой программы является то, что она основана на взаимосвязи физического воспитания дошкольников, их начальной спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. *Доступность*: обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности юных гимнастов.
2. *Систематичность*: регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.
3. *Последовательность*: постепенное наращивание учебного материала.
4. *Природосообразность*: соответствие возрастным особенностям детей.

Новизна.

Организация занятий по художественной гимнастике с детьми дошкольного возраста на базе детского сада позволяет расширить границы преемственности между возрастными ступенями развития и обеспечить преемственность в деятельности дошкольного воспитания и учреждений дополнительного образования по вопросам формирования гармоничного физического развития средствами художественной гимнастики.

Новизна программы заключается в том, что художественную гимнастику отличает богатое и разнообразное двигательное содержание, значительно обогащающее физическое развитие ребенка.

Новизна программы заключается так же в том, что основные направления художественной гимнастики учтены и адаптированы к возможностям детей дошкольного возраста.

Цели и задачи.

Цель программы: формирование интереса к регулярным занятиям спортом, мотивации к здоровому образу жизни обучающихся через систематические занятия художественной гимнастикой .

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- формировать представления о значении занятий художественной гимнастикой;
- обучить основам техники художественной гимнастике;
- формировать правильную осанку;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения при занятиях спортом

Развивающие:

- формировать интерес и эмоциональное отношение ребенка и интерес к занятиям художественной гимнастикой;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат; культурно – гигиенические навыки;
- развивать физические качества (растяжка, гибкость, прыгучесть, равновесие);
- развивать эмоциональную сферу (музыкальность, выразительность и артистизм);
- развивать навыки самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- развивать способность к самовыражению, творческое воображение

Воспитательные:

- воспитывать музыкальный и эстетический вкус;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать нравственно - волевые качества (смелость, настойчивость, уверенность в себе; коммуникативность, коллективизм, взаимопомощь).

К частным задачам художественной гимнастики относятся:

- воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;
- воспитание умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску;
- эстетическое воспитание занимающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

Отличительная особенность

Программа направлена на популяризацию физической культуры и спорта, вовлечение подрастающего поколения в здоровый образ жизни.

Отличительные особенности данной общеобразовательной программы заключаются в целостности процесса психического и физического, умственного

и духовного развития личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей.

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению дошкольников, ориентируется на различие способностей обучающихся, приобщает их к здоровому образу жизни, учит находить выход в различных жизненных ситуациях, дает в будущем возможность достичь высоких спортивных результатов, стать профессиональным спортсменом.

Кроме специфических навыков программа обучает методам самоконтроля, способствует развитию физических и нравственных качеств личности и создает условия для творческой самореализации личности ребенка и самоопределения.

Важным является выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в спортивной гимнастике.

Категория и возраст обучающихся

Программа рассчитана на детей дошкольного в возрасте 4-6 лет.

Сроки реализации.

Данная программа рассчитана на 2 года.

Условия набора детей:

Прием детей в секцию осуществляется на основании отбора по физическим и морфологическим данным, необходимым для занятий художественной гимнастикой, при наличии справки о состоянии здоровья, желании ребенка.

Предполагаемый состав- до 15 обучающихся МБДОУ « Детский сад № 54»

Форма проведения и режим занятий.

Форма организации занятий подгрупповая, что даёт возможность обеспечить более успешную и продуктивную работу с воспитанниками.

Наряду с подгрупповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков художественной гимнастикой может быть различной.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28); СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека

факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).

Занятия проводятся с 15 сентября по 15 мая. Период обучения может варьироваться так же в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Продолжительность учебного года – 32 недели.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 25 - 30 минут. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей, их длительность постепенно увеличивается.

Планируемые ожидаемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

К концу реализации программы по гимнастике :

Ребёнок знает:

- основы правил безопасности поведения во время занятий спортом;
- правила личной гигиены, основы здорового образа жизни;
- краткие сведения о художественной гимнастике;

Ребенок умеет:

- правильно выполнять элементы упражнения без предмета и с предметом;
- запомнить последовательность элементов в упражнении;
- владеть своим телом;
- уметь легко и уверенно выполнять упражнения;
- проявлять самостоятельность, настойчивость, организованность

Способы определение результативности программы

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности умений и навыков, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений (диагностика), дидактические игры по теме, беседы, наблюдения за детьми .

Количественный анализ:

посещаемость; статические данные; фиксация занятий в рабочем журнале; отслеживание результата (наблюдение, диагностика).

Качественный анализ:

формирование новых навыков и умений; анализ успешности деятельности в достижении целей; анализ диагностического материала; сравнительный анализ исходного и актуального состояния развития.

Для оценки освоения умений и навыков разработана критерии (контрольные упражнения), и ведется карта диагностики, в которой фиксируются результаты обследования.

Приложение №1

Основным методом проверки успешности деятельности является метод педагогического наблюдения, используются также специальные упражнения и игровые диагностические задания, дополнительно - индивидуальный и фронтальный опросы, беседы с родителями.

В ходе каждого занятия проводится *текущий контроль* с целью определения усвоения знаний и умений по теме. Оценка результатов заключается в анализе детской деятельности педагогом в процессе обучения. В процессе анализа деятельности особое внимание уделяется положительной динамике. Критика детей не допускается.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым воспитанником, стабильном составе групп.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия;
- показательные выступления для родителей;
- участие в мероприятиях и праздниках учреждения;
- проведение итогового мероприятия в конце учебного года.

Приложение 2

ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Учебный план-график

Начало обучения – 15 сентября.

Окончание занятий первого года обучения – 15 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 32 недель.

Режим работы: занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия составляет 25 - 30 минут.

Количество учебных дней – 64 дня.

Учебно – тематический план на 1 год

| № п/п | Тема | Кол – во часов | | |
|----------|------|----------------|---------------|--------------|
| | | всего | Теоретические | Практические |

| | | | занятия | занятия |
|---|---|----|---------|-------------------|
| 1 | Введение | 1 | 1 | |
| 2 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | 28 | | 28 |
| 4 | Спортивно-техническая подготовка: Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Хореографическая подготовка Работа с предметами | 32 | | 12 6 8 6 |
| 5 | Итоговые занятия Показательные выступления | 2 | | 2 |
| | Итого часов | 64 | 2 | 62 |

Академический час согласно требованиям СанПин для данного возраста составляет 25 - 30 минут

Учебно – тематический план на 2 год

| № п/п | Тема | Кол – во часов | | |
|-------|---|----------------|-----------------------|----------------------|
| | | всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Введение | 1 | 1 | |
| 2 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | 26 | | 26 |
| 4 | Спортивно-техническая подготовка: Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Хореографическая подготовка Работа с предметами | 34 | | 12 7 8 7 |
| 5 | Итоговые занятия Показательные выступления | 2 | | 2 |
| | Итого часов | 64 | 2 | 62 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержательная часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Содержание программы носит физкультурно-развивающий, воспитательный характер и построено в соответствии с концентрическим принципом (один и тот же материал представлен в программе несколько раз, но при этом повторное изучение предполагает усложнение и расширение содержания, конкретизацию отдельных его элементов).

Содержание программного материала строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Содержание теоретической подготовки:

- инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях в физкультурном зале;
- основы гигиенических знаний
- понятие и оздоровительное значение художественной гимнастики для оздоровления и закаливания организма;

Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности и правилам поведения в физкультурном зале. Кроме вводного инструктажа перед началом каждого занятия с детьми проводится беседа по технике безопасности.

Приложение 2

Теоретическая подготовка может осуществляться отдельно и фрагментарно в ходе практических занятий.

| Темы | кол-во часов |
|--|--------------|
| Вводное | 30 мин |
| <i>Техника безопасности, правила тренировочного занятия.</i> | 30 мин |
| <i>Гигиена личная и общественная</i> | 15 мин |
| Уход за собой. Гигиена одежды, обуви. Гигиена места занятий | |
| <i>Режим, питание. Закаливание организма.</i> | 15 мин |
| Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Основы закаливания | |
| <i>Общая и специально-физическая подготовка.</i> | 15 мин |
| Понятие об ОФП. Развитие двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. | |
| <i>Физическая культура и спорт.</i> | 15 мин |
| Понятие о физической культуре. видах спорта. Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой. | |
| Всего | 2 часа |

Практическая подготовка :

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 ч).

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой.

Задачи ОФП в художественной гимнастике могут реализоваться средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности. С помощью средств ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач. Одна из них – общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны быть физически разносторонне подготовленными. Средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для гимнастики. Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики как особого вида спорта, помогает вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнасток); развить ловкость.

Общая физическая подготовка включает: строевые упражнения, общие развивающие упражнения без предметов, общие развивающие упражнения с предметами, гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по практической общефизической подготовке :

| Темы | кол-во часов |
|--|--------------|
| Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед. | |
| Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. Прыжки. Упражнения на мышцы пресса. Строевые упражнения. | 6 |
| Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали. | 2 |
| Подвижные игры. «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др. | 4 |

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (18 ч)

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по практической специальной физической подготовке :

| Темы | КОЛ-ВО часов |
|---|-----------------|
| Упражнения для развития гибкости: - наклоны и повороты - упражнения на растягивание, - прогибания, - сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.) - махи, шпагаты | 6 |
| Упражнения в равновесии и вращения: – равновесие заднее ,переднее, боковое; – повороты на 180 и 360 | 6 |
| Упражнения для развития ловкости и координации: - кувырки, повороты, колесо - эстафеты с элементами акробатики, - подвижные игры, - выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений, - зеркальное выполнение упражнений, | 6 |

СПОРТИВНО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (30 часов)

В тактической подготовке выделяется:

- беспредметная – обучение технике упражнений без предмета;
- предметная – обучение технике упражнений с предметами;
- хореографическая –обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танца;
- музыкально-двигательная – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
- композиционная –составление соревновательных программ.

Преимущественное внимание должно уделяться своевременному освоению базовых упражнений.

В СПОРТИВНО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

занятия предполагают подготовку по следующим направлениям:

| Темы | кол-во часов |
|---|--------------|
| Хореографические упражнения: плие, батманы тандю, батманы жете , ревелеле лян, гран батман , жете. | 8 |
| Гимнастические упражнения: - равновесия(цапелька, боковое, ласточка и др) - повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов. - прыжки (ножницы, козлик, касаясь и др) | 10 |
| Акробатические упражнения: мост, перекидки вперед, назад колесо и стойка на лопатках. кувырки, перевороты боком и т.п. | 6 |
| Работа с предметами: - общее ознакомление и опробование гимнастических предметов - изучение базовых элементов с гимнастическими предметами. - изучение основ техники безопасности при работе с гимнастическими предметами. | 6 |

Характеристика действий с предметами и методика обучения им на занятиях по художественной гимнастике

Для эффективного использования действий с предметами как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста необходимо, прежде всего, знание содержания и структуры, доступных детям приемов, способов владения мячом, скакалкой, обручем и особенностей их формирования.

Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см.)

Прокат по рукам.

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,
3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням.
Руки прямые при прокате.

Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.

И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях.

1-2 - бросок мяча вверх,

3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

Броски мяча над головой по дуге.

И. п. - полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

1 - выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону - вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

Броски под руку.

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону.

1 - дугой книзу мах правой рукой влево - вперед с броском мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

Отбивание мяча двумя руками.

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полуприсед.

1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,

2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,

3 - при полете мяча вверх поймать двумя руками с боков,

4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

Отбивание одной рукой.

Также как двумя руками, можно перед телом, сбоку, вертикально полу.

И. п. - руки в стороны, мяч на правой ладони.

1-3 - бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой, 4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

Упражнение со скакалкой.

Упражнения способствуют развитию физических качеств – ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Махи и круги в лицевой плоскости.

И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1 - мах скакалкой влево,

2 - мах вправо,

3 - махом влево передать скакалку в левую руку,

4 - держать,

5-8 - повторить упражнение другой рукой.

Круги и махи в боковой плоскости.

И. п. - правая рука (со скакалкой сложенной вдвое) вперед, левая в сторону. 1 - слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,

2 - повторить движение в обратном направлении,

3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,

4. мах назад,

5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

Круги в горизонтальной плоскости.

И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,

5-8 - то же вправо.

Прыжки с одной ноги на другую.

И. п. - скакалка сзади, концы ее в обеих руках.

1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,

2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног

на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

И. п. - скакалка впереди, концы в обеих руках. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

И. п. - скакалка сзади, концы в обеих руках. Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад.

Упражнения с обручем.

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

Повороты обруча вертикальные.

И. п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, порот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.

5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

Повороты в горизонтальной плоскости.

И. п. - руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо

налево до скрещивания рук.

Броски обруча двумя руками.

И. п. - руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков). 1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед-

кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок, 3-4 -

приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу. Вращение обруча на полу.

И. п. - обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах)

начать

вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь.

Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

Перекат обруча.

И. п. - левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

- остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

Прыжки толчком двух ног обруч впереди.

И. п. - обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и

вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед, назад.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (на занятиях по мере надобности).

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям.

С данной возрастной группой будет использоваться только базовую подготовку.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-волевых качеств – любви к спорту.

На занятиях используются многочисленные *организационно-педагогические приемы*, основные из которых:

- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами – похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.;

неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются в педагогически приемлемой форме и с учетом психики ребенка;

- применение игровых форм работы, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнасток разного уровня подготовленности;
- установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнастики упражнений «с листа».

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы – формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему виду спорта. Отсюда – задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований и в свободное от занятий время.

Художественно - эстетическое развитие, где дети учатся слышать в музыке эмоциональное состояние и передавать его в движении, тонко чувствовать прекрасное в жизни и спорте.

Физическое развитие:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей по-

средствам танцевальных упражнений.

Социально-коммуникативное:

- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;
- формирование трудолюбия, в том числе спортивное.

Воспитательными средствами являются :

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- наставничество опытных спортсменов.

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть:

1 фрагмент – упражнения по «кругу»:

1.1 – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

1.2 – специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый. Широкий);

1.3 – танцевальные шаги, соединения и комбинации.

2 фрагмент – упражнения у опоры и на середине:

2.1 – 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»);

2.2 – хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, батманы жете, ревелле лян, гран батман жете.

3 фрагмент – упражнения на середине.

3.1 – упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

3.2 – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

3.3 – упражнения в равновесии;

3.4 – повороты на двух и одной;

3.5 – соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов.

4 фрагмент – прыжки:

4.1 – упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

4.2 – амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

4.3 – прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

4.4 – прыжковые соединения;

4.5 – соединения прыжков с другими движениями;

Примечание: 4.4 и 4.5 можно проводить с предметами;

Основная часть:

5 фрагмент – первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок» (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

6 фрагмент – второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций.

Заключительная часть:

7 фрагмент – общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.).

8 фрагмент – музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

9 фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Принципы проведения занятий:

1. *Безопасность.* Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. *Возрастное соответствие.* Учитывают индивидуальные возможности детей.

3. *Преемственность.* Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. *Наглядность.* Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5. *Дифференцированный подход.* Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6. *Рефлексия.* Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Формы, способы методы и приемы организации занятий по плаванию:

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные)
- теоретические
- просмотр учебных видеофильмов
- участие в соревнованиях

- комплекс восстановительных мероприятий

Используемые методы и приемы :

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Творческие задания;
- Мотивационные (убеждение, поощрение);
- Контрольно – коррекционные: внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала, его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Методическое обеспечение программы

Программа обеспечивается методическими видами продукции:

1. Плакаты
2. Иллюстрации с изображением вида спорта.
3. Картинки с изображением животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы выполнения гимнастических упражнений.
5. Видеоматериалы для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений.

Информационное обеспечение:

- информационные стенды;
- сайт ДОО <http://ds54-belochka.ru/>
- электронные образовательные и информационные ресурсы :

1. <https://intrigue.dating/interesnoe/russkie-gimnastki-zvezdy-i-zvezdochki-otechestvennogo-sporta/>
2. <http://rg4u.clan.su/news/?page1>

Материально – техническое обеспечение программы

Занятия с дошкольниками проводятся в физкультурном зале , предназначенном для проведения занятий по физической культуре детей в возрасте 3 -7 лет, дополнительно используется музыкальный зал с зеркальной стеной.

Технические данные

Площадь помещения физкультурного зала -88,1 кв.м.

Площадь помещения музыкального зала -53,9 кв.м.

Залы оснащены необходимым оборудованием, соответствует требованиям и санитарно – эпидимиологическими правилами и нормативам, требованиям пожарной безопасности.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятия включают: освещенные и проветриваемые помещения; текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря.

В соответствии с Санитарными правилами температура воздуха в залах + 19, + 20 градусов С , влажность воздуха в пределах 40-60%.

Минимально необходимый для реализации программы *перечень оборудования* включает в себя:

- Пианино
- Аудио-видео аппаратура . Музыкальный центр. Диски и электронные носители (флешка).
- Зеркала.
- Инвентарь и оборудование.
- Стеллажи для хранения и размещения инвентаря

Перечень инвентаря:

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1 | Маты; | штук | 5 |
| 2 | Корики индивид. | | 15 |
| 3 | Гимнастические ленты короткие и длинные; | | 15 |
| 4 | Мячи (разного диаметра); | | 15 |
| 5 | Флажки; | | 15 |

| | | | |
|----|---------------------------|--|----|
| 6 | Гимнастические палки; | | 15 |
| 7 | Гимнастические кольца; | | 15 |
| 8 | Обручи(разного диаметра); | | 15 |
| 9 | Гимнастическая лестница; | | 2 |
| 10 | Скакалки | | 15 |
| 11 | Гимнастические скамейки | | 4 |

Кадровые условия: тренер, имеющий специальное педагогическое образование, обладающий профессиональными знаниями и умениями в обозначенной области, знающий специфику и методику работы с детьми дошкольного возраста.

****Примечание: Условия организации занятий, наличие материально-технической базы, изменения правил и требований Всероссийской федерации художественной гимнастики могут вносить коррективы в программу.*

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Т. Барышникова. Азбука хореографии. - Санкт-Петербург: Издательство «Рольф», 1996
2. Т.Т. Ротес. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М., 1989
3. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: Метод. рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 34 с.
4. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Упражнения без предмета как специальный раздел подготовки в художественной гимнастике: Метод. разработки. – Киев: Изд-во УГУФВиС, 1998. – 24 с.
5. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003б. Винер И.А. Рабочие программы «Физическая культура Гимнастика» -М:2011
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры» -М.:2000.
8. Белокопытова Ж.А. , «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год

9. Орлов Л.П., «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год

10. Карпенко Л.А., «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Оценка контрольных упражнений по СФП
(художественная гимнастика)**

| № | Элемент | баллы | 6-7 лет |
|---|--|-------------|------------------------------------|
| 1 | <i>Полная «складка» (удержание, сек.)</i> | 5 4 3 | 8 6 5 Касание животом ног |
| 2 | <i>«Шпагат»</i> | 5 4 3 | Полное касание 8 см 16 см |
| 3 | <i>Мост (расстояние между ногами и кистями рук)</i> | 5 4 3 | 15 20 25 |
| 4 | <i>Равновесие на стопе с закрытыми глазами (сек)</i> | 5 4 3 | 5 4 3 В «пассе» |
| 5 | <i>Равновесие на носке (сек) в любой форме</i> | 5 4 3 | 3 2 1 |
| 6 | <i>«Лодочка» удержание (кол-во сек.)</i> | 5 4 3 | 12 10 8 |

Уровни освоения программы

НИЗКИЙ: Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство акробатических упражнений, движения скованные, координация движений низкая. Не активен и не заинтересован в деятельности.

СРЕДНИЙ: Ребенок уверенно выполняет основные движения, акробатические упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения.

ВЫСОКИЙ: Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем, для всех темпе, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в деятельности.

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |
|--|---|--|
| Гибкость | И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов | «5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые |
| Гибкость | И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами | «5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе |
| Гибкость | И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад | «5» - 45° «4» - 30° «3» - 20° |
| Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны | «5» - удержание положения в течение 6 секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног |
| Скоростно – силовые качества | Прыжки толчком двух ног | Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок) |

Приложение № 2

Календарный план спортивно-массовых мероприятий

| № п\п | Наименование мероприятия | Дата проведения | Форма проведения |
|--------------|--|------------------------|---------------------------|
| 1 | Открытое занятие | октябрь | Показательные выступления |
| 2 | Участие в флешмобе «Новогодняя фантазия» | декабрь | Показательные выступления |
| 3 | Посвящение в юные гимнасты | май | Соревнование |

Техника безопасности для обучающихся на занятиях по художественной гимнастике

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия по гимнастике проводятся в спортивной форме и спортивной обуви.

3. Обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

4. Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений без разминки;
- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- при падении на скользком полу или твердом покрытии.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).

3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

4. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

5. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Упражнения выполнять только по команде педагога.

2. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

3. При выполнении упражнений не стоять близко к другим обучающимся.

4. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

5. Выполнять упражнения только на гимнастических матах, убедившись, что нет посторонних предметов и обучающихся, которые могут помешать выполнить задание.

6. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, упражнения с предметами выполнять осторожно, не задевая других занимающихся.

7. Выполнять акробатические упражнения на матах или ковре, перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Организовано покинуть место проведения занятия.

3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.