

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 121

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю
И.о. заведующего
МАДОУ ЦРР д/с № 121
Булатова С.В.
Приказ № 171-о/ «30» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности «Художественная гимнастика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев
Автор – составитель: Савинская М.А.

г. Калининград,
2022

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика».

Программа «Художественная гимнастика» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"», Конвенция ООН о правах ребенка 1989 года.

Актуальность программы состоит в результативности художественной гимнастики в развитии физического потенциала детей, занимающихся спортом.

В Концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического потенциала ребенка.

Наиболее благоприятным периодом в формировании важнейших двигательных и функциональных способностей гимнасток, таких как гибкость, способность координировать движения, скоростно-силовые проявления, реактивные способности нервной системы, разного рода сенсомоторные характеристики, является дошкольный возраст. Предварительную подготовку для последующих специализированных занятий художественной гимнастикой лучше начинать с 5-7 лет.

Новизна программы

1. Проблемы оздоровления детей решаются с позиции комплексного использования общей физической подготовки, хореографии, акробатики и художественной гимнастики. При этом вид спорта приобретает характер оздоровительной направленности.

2. Обучение в оздоровительной группе художественной гимнастики способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий художественной гимнастикой в группах начальной подготовки.

Для решения поставленных задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы. Одной из таких форм является спортивно-оздоровительная работа с детьми в системе дополнительного образования. Основным моментом, определяющим спортивные успехи ребенка, является обладание редкими морфологическими данными в сочетании с физическими и психическими способностями. Девочки, у которых нет медицинских противопоказаний для занятий художественной гимнастикой, но при этом они обладают средними способностями, могут тренироваться по индивидуальным заданиям педагога.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитии детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей - понимание красоты и гармонии - благодаря выполнению упражнений под музыку.

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

Практическая значимость программы заключается в формировании у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития личности, воспитании ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся. Необходимо расширить экологическое пространство жизнедеятельности детей - пространство детского благополучия. Помочь найти себя «неудобным» (нестандартным) детям, удовлетворить творческие потребности, развить интересы, усвоить знания в том темпе и объеме, которые ему позволяют его индивидуальные способности.

Отличительные особенности программы. В основу данной программы положена авторская программа дополнительного образования И.А. Винер «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». В программе используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети дошкольного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Работа с предметами позволяет развивать моторику детей, а это, в свою очередь, помогает синхронизировать развитие обоих полушарий головного мозга, вследствие чего ускоряется развитие речи. Выполнение физических упражнений в свободном пространстве (ограничение пространства - кромка ковра) развивает пространственное воображение, а следовательно,

аналитические способности. И конечно, работа в коллективе социально адаптирует детей, а радость преодоления себя воспитывает характер.

Ведущие теоретические идеи программы основываются на том, что все базовые навыки должны исполняться в «гимнастическом стиле», то есть с правильной осанкой, выпрямленными коленями, натянутыми носками. К базовым навыкам в художественной гимнастике могут быть отнесены: базовые движения телом и базовые движения с предметами.

Ключевые понятия: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и соревновательная подготовка.

Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Недельная нагрузка на одну группу 2 часа академического времени (один академический час для детей 5-6 лет 25 минут, 6-7 лет – 30 минут).

Занятия проводятся 2 раза в неделю, во вторую половину дня. Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, дополнительной образовательной программы соответствует СанПиН 2.4.1.3049-13.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в группы осуществляется из детей МАДОУ ЦРР д/с № 121.

Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп от 3 до 15 человек.

Цель программы: создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребенка средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- коррекция и укрепление здоровья, обеспечение правильного физического развития учащихся;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.

Развивающие:

– развитие важнейших двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости, координации, выносливости;

– развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;

– преодоление слабостей отдельных мышечных групп, нормализация тонуса мышц, улучшение мышечного чувства, развитие подвижности в суставах.

Воспитательные:

– воспитание творческих способностей ребенка;

– вовлечение дошкольников в систематические занятия физическими упражнениям;

– воспитание в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей.

Принципы отбора содержания. Как и в любом другом виде спорта, в художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия. Теоретические занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе обучения и проводятся в меньшей степени с гимнастками дошкольного возраста. Практические занятия являются основной формой подготовки гимнасток.

Основные формы и методы обучения – практические, учебно-тренировочные занятия.

Планируемые результаты

Вид деятельности, упражнения	обучение
Беспредметная подготовка	<u>Знать и уметь выполнять:</u> общеразвивающие упражнения; освоить положение правильной осанки
Равновесия	На носках (на двух, одной ноге), приседание «пистолетик» с опорой, «ласточка», «цапля»
Наклоны	Наклон назад (вперед) и возвращение в исходное положение (из стойки на коленях, из стойки на двух ногах)
Повороты	Усвоение навыков «жесткой спины». Переступая на всей стопе, на двух переступанием на носках, скрестный поворот на 360°
Прыжки	Правильная техника отталкивания и приземления: полное разгибание голеностопа, выпрямление коленей, оттягивание носков, выпрямленное положение тела, правильная работа рук и приземление с перекатом с пальцев на всю стопу
Акробатические и партерные элементы	Упоры, присев, на коленях, сидя, лежа, сзади; стойки на лопатках, седы (на пятках, бедре, ноги врозь, углом), упражнения, лежа (на спине, на животе), движения (повороты, переползания, перекаты (назад в группировке, боком в группировке)

Хореографическая подготовка	Партерные движения, определяющие выворотность стопы, бедер. Позиции рук (1-3), ног (1-6), танцевальные движения (галоп, полька, «качалочка», «ковырялочка», «русский шаг»)
Музыкально - двигательная подготовка	Уметь выполнять этюд на согласование движений с музыкой, состоящий из 3 изученных элементов художественной гимнастики
Предметная подготовка	Скакалка: освоить правильный хват, вращения в различной плоскости, прыжок через скакалку с различным направлением вращения. Мяч: освоить баланс предмета, правильный захват, удары – отскоки, перехваты, перекаты по полу. Обруч: хват в различной плоскости двумя руками, одной рукой, «вертушка» на полу

Механизм оценивания результативности программы. Два раза в год (сентябрь, май) проводятся открытые занятия, на которых обучающиеся показывают достигнутые результаты за прошедший период времени. Так как программа рассчитана на детей 5-7 лет, то предусмотрены контрольные тестирования. Основной задачей данной программы является создание положительной мотивации для последующих занятий художественной гимнастикой. Результативность программы определяется уровнем качества выполнения элементов и композиций с предметами изученных в течение учебного года в соответствии с личностным ростом ребёнка.

Форма подведения итогов реализации программы: показательные выступления: групповая композиция из движений и элементов художественной гимнастики.

Организационно-педагогические условия реализации программы основаны на том, что главная ценность дополнительного образования – личностная. Оно должно быть доступно всем детям и каждому ребенку. Ребенок в дополнительном образовании постигает самую главную в жизни вещь - ищет смысл жизни и возможность быть. Гимнастика - один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, поэтому в процессе работы происходит постоянная смена деятельности, что является необходимым условием в соответствии с психофизическими особенностями данного возраста.

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно-спортивной направленности

«Художественная гимнастика»

Содержание	Возраст 5-7 лет
Количество групп	2
Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	мая
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	сентябрь, май

Продолжительность учебного года

Всего недель	36
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Недельная образовательная нагрузка занятий	2
Периодичность показа деятельности	январь-июнь
Темы итогового занятия	Показательные выступления: «Играем в художественную гимнастику»

Учебный план

№	Раздел/тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вхождение в программу 1.1 Цели. Задачи 1.2 Правила техники безопасности	2	2	-
2.	ОФП	5	1	4
2.1	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	6	1	5
2.2	Построение и перестроение групп	4	1	3
3.	Хореография	7	1	6
3.1	Разучивание исходных положений	5	1	4
3.2	Освоение основных движений и элементов танцев.	10	1	9

3.3	Музыкально-ритмические и пространственные композиции.	5	1	4
4.	Праздники и подготовка к ним.	3	1	2
5.	Упражнения акробатики	9	2	7
6.	Упражнения специальной физической подготовки	8	1	7
7.	Упражнения без предмета	8	1	7
	Итого:	72	14	58

Содержание программы

Содержание
Вводное занятие. <i>Теория.</i> Знакомство с правилами поведения и техника безопасности на занятиях.
ОФП <i>Практика.</i> Ходьба, бег. Строевые упражнения: повороты на месте, расчет по порядку, перестроения.
ОФП <i>Практика.</i> Общеразвивающие упражнения: повороты туловища, наклоны, приседания.
ОФП <i>Практика.</i> Изучение различных способов ходьбы: на носках, на пятках и др. Прыжки на месте на одной-двух ногах.
ОФП <i>Практика.</i> Изучение элементов партерной гимнастики: упражнения, сидя на полу.
ОФП <i>Практика.</i> Партерная гимнастика: движения, лежа, сидя на полу.
ОФП <i>Практика.</i> Общая разминка. Упражнения, укрепляющие мышцы рук, ног.
ОФП <i>Практика.</i> Упражнения, укрепляющие мышцы живота, спины.
ОФП <i>Практика.</i> Общая разминка. Партерная гимнастика. Эстафета.
ОФП <i>Практика.</i> Общеразвивающие упражнения в группе, в парах, индивидуально.
Элементы на координацию движений.
ОФП <i>Практика.</i> Упражнения на гимнастической скамейке. Силовая подготовка.
ОФП <i>Практика.</i> Упражнения на выносливость, быстроту, координацию движений.
ОФП <i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу: «Общая физическая подготовка»

<p>Специальная физическая подготовка <i>Теория.</i> Объяснение понятия «трудности тела». <i>Практика.</i> Знакомство с базовыми элементами: наклоны, повороты, равновесия, прыжки.</p>
<p>Специальная физическая подготовка <i>Практика.</i> Изучение техники наклонов: вперед, назад, «волна», на коленях.</p>
<p>Специальная физическая подготовка <i>Практика.</i> Изучение техники поворотов: скрестные, переступанием, на одной ноге (одноименные - разноименные).</p>
<p>Специальная физическая подготовка <i>Практика.</i> Изучение техники равновесий: на двух ногах, на одной ноге, на всей стопе, на носках, заднее, переднее, боковое.</p>
<p>Специальная физическая подготовка <i>Практика.</i> Изучение техники прыжков: на двух ногах, на одной ноге, на месте, в длину, в высоту.</p>
<p>Специальная физическая подготовка <i>Практика.</i> Упражнения на растяжку, на гибкость. Игра.</p>
<p>Специальная физическая подготовка <i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу «Специальная физическая подготовка».</p>
<p>Хореографическая подготовка <i>Практика.</i> Изучение позиций ног, рук у опоры, без опоры.</p>
<p>Хореографическая подготовка <i>Практика.</i> Изучение элементов танца: шаги польки, шаги вальса, галоп, переменный шаг.</p>
<p>Хореографическая подготовка <i>Практика.</i> Изучение базовых элементов разминки у опоры: приседы, полу - приседы, наклоны, повороты.</p>
<p>Хореографическая подготовка <i>Практика.</i> Знакомство с элементами народного и современного танца. Музыкально - сценическая игра.</p>
<p>Хореографическая подготовка <i>Практика.</i> Упражнения на выворотность стопы и осанку у опоры, без опоры.</p>
<p>Хореографическая подготовка <i>Практика.</i> Сочетание танцевальных движений с элементами специальной физической подготовки.</p>
<p>Хореографическая подготовка <i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу «Хореографическая подготовка».</p>
<p>Акробатическая подготовка <i>Теория.</i> Инструктаж о мерах безопасности при выполнении акробатических элементов. <i>Практика.</i> Изучение основных базовых движений акробатики.</p>
<p>Акробатическая подготовка <i>Практика.</i> Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках, колеса, мостика.</p>
<p>Акробатическая подготовка <i>Практика.</i> Выполнение упражнений: кувырок вперед – назад; колесо (вправо-влево); мост (из положения, лежа); стойка на лопатках.</p>

Акробатическая подготовка
<i>Практика.</i> Выполнение упражнений: стойка на лопатках с переворотом на одно колено; мост из положения, стоя (со страховкой).
Акробатическая подготовка
<i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу «Акробатика».
Специально-двигательная (предметная) подготовка
<i>Теория.</i> Знакомство с физическими свойствами предметов: скакалка, мяч. <i>Практика.</i> Прыжки через скакалку на двух ногах вращением вперед-назад.
Предметная подготовка
<i>Практика.</i> Изучение базовых движений с мячом: броски, ловля, отбивы, вращение, перекаты (по полу, по рукам).
Предметная подготовка
<i>Практика.</i> Изучение базовых движений со скакалкой: вращение в различных плоскостях, «восьмерка», перехваты.
Предметная подготовка
<i>Практика.</i> Упражнения с мячом в сочетании с наклонами, поворотами, равновесиями и прыжками.
Предметная подготовка
<i>Практика.</i> Упражнения со скакалкой в сочетании с элементами СФП.
Предметная подготовка
<i>Практика.</i> Промежуточная аттестация по разделу «Предметная подготовка».
Игры, эстафеты
<i>Практика.</i> Танцевально-развивающая игра, используя хореографическую подготовку.
Эстафета
<i>Практика.</i> Эстафета с использованием предметов: скакалка, мяч.
Игра
<i>Практика.</i> Музыкально-сценическая игровая композиция с элементами СФП.
Эстафета
<i>Практика.</i> Эстафета с использованием элементов акробатики.
Итоговые занятия
Открытое занятие. Тема: «Играем в художественную гимнастику».
Урок-соревнование
Итоговая аттестация по всем разделам изученного материала.
Показательные выступления
Групповая композиция из движений и элементов художественной гимнастики.

Организация и проведение занятий

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий в художественной гимнастике является учебно-тренировочное занятие.

Занятие состоит из 3 частей, которое условно делится на три составляющие: подготовительную часть, основную и заключительную.

- В подготовительной части занятия ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Особое внимание уделяется развитию пластичности гимнасток, постановке рук, положению кистей и головы. В содержание подготовительной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

- В основной части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют ранее изученные. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, развиваются физические качества детей.

В случае, если ребёнок не может усвоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативное название, как образное сравнение, которое может помочь понять и запомнить упражнение.

Начинается основная часть упражнения на растяжку позвоночника. После растяжки идет коррекция осанки при сидении. В основную часть включается сюжетно-ролевая игра. Игры проводятся в виде сказочных путешествий по заранее подготовленному педагогом сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д. Дети с удовольствием «превращаются», а не выполняют упражнения. На каждом занятии используется новая игра новый сюжет. Игра проводится эмоционально, она должна быть интересной для детей, с точно рассчитанным временем выполнения упражнений и слушанием сказки. Дети учатся быстро переключать внимание. Сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, расширяют кругозор, воспитывают их эстетически и этически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей, а так же это может быть творчеством педагога.

На каждом занятии дети делают упражнения на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. Упражнения начинаются с исходных положений.

Они могут быть вертикальными и горизонтальными. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. (комплекс упражнений см. в приложении).

- В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку, игры и эстафеты с использованием предметов художественной гимнастики (скакалки, мячи, обручи). Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения, согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Между упражнениями дети приблизительно 1 минуту учатся сидеть прямо (коррекция осанки). Все упражнения выполняются ритмично без рывков и чрезмерных усилий.

Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движений.

- К концу каждого года обучения спортсменки уже осваивают большое количество элементов и приобретают навыки пластичных действий, которые дают впоследствии возможность быстро совершенствоваться не только в техническом, но и в художественном отношении.

Формы работы

К основным принципам проведения занятий относятся:

1. Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений.

2. Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

3. Систематичность - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно вне занятий.

5. Индивидуальный подход – учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

6. Сознательность - понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Материальное оснащение программы Спортивная

база:

спортивный зал, оснащенный вентиляцией, ковровым покрытием.

Спортивное оборудование:

гимнастические маты; гимнастические стенки;

гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь:

мячи для художественной гимнастики; скакалки для художественной гимнастики;

обручи для художественной гимнастики;

лента для художественной гимнастики

Учебно-методическое обеспечение

учебная литература;

методическая литература;

использование передового опыта по изучаемой проблеме; связь с учебно-методическим отделом.

Список литературы

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: практическое пособие 4 изд., М.: АС Пресс, 2008.- 144 с.
2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике. – СПб., 2003. – 71 с.
3. Виноградова Н.А., Позднякова Н.В. Сюжетно - ролевые игры для старших дошкольников: практическое пособие». 2-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 128 с.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. - 144 с.
5. Воспитание индивидуальности. Учебно-методическое пособие под ред. Е.Н. Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224 с.
6. Занозина А., Гришанина С. Перспективное планирование физкультурных занятий детьми 6-7 лет. - М., 2008. – 60 с.
7. Кайл Р. Детская психология: Тайны психики ребенка (психологическая энциклопедия), СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. - 416 с.
8. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, М., 2007.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе. Метод. пособие, М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. - 272с.
10. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. Метод. пособие (С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.,Т Корнеева и др.), М.: Айрис- пресс, 2006. - 96 с.
11. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб.: Речь, 2007. - 99 с.
12. Столяров В.И., Вишневский В.И. Модели организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях, интегрирующих учебную деятельность и дополнительное образование. М.: Изд-во: среднее профессиональное образование, 2007. - 272 с.
13. Художественная гимнастика. Учебник под общ. ред. проф. Карпенко Л.А. М., 2003. – 3 с.
14. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей: методическое пособие. 2-е изд., М.: Айрис-пресс, 2008. – 112 с.