

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №165» общеразвивающего вида

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:
МБДОУ «Детский сад №165»
(протокол от 25.08.2023 № 1)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЮНЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ»
(студия художественной гимнастики)

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 3-6 лет

Автор-составитель: Яковлева Татьяна Александровна,
педагог дополнительного
образования

БАРНАУЛ
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	8
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	17
2	Комплекс организационно-педагогических условий	36
2.1.	Календарный учебный план	36
2.2.	Календарный учебный график	36
2.3.	Условия реализации программы	36
2.4	Формы аттестации	37
2.5.	Оценочные материалы	37
2.6.	Методические материалы	37
	Список литературы	39
	Лист изменений и дополнений	40

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные звездочки» (студия художественной гимнастики) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №165» общеразвивающего вида (далее - ДООП) разработана на основании нормативной правовой базы:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273–ФЗ;

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановления Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»;

4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

6. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

7. Лицензии на право ведения образовательной деятельности;

8. Устава муниципального дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Детский сад № 165» (далее - Учреждение).

Актуальность:

Сегодня художественная гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Художественная гимнастика формирует у воспитанников здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Отличительные особенности: художественной гимнастикой занимаются дети разного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя приобретенные навыки.

Новизна: ДООП направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Направленность ДООП: физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП: программа рассчитана на обучение детей с 3 до 6 лет.

Объем и срок освоения ДООП: программа рассчитана на 8 месяцев обучения, всего 63 учебных часа.

Особенности организации образовательного процесса: форма занятий – групповая.

Режим занятий: занятия проводятся с 2 октября 2023 года по 29 мая 2024 года 2 раза в неделю, по понедельникам и средам, во второй половине дня, продолжительностью:

дети от 3 до 4 лет- 15 минут

дети от 4 до 5 лет- 20 минут

дети от 5 до 6 лет – 25 минут.

Возрастные особенности развития детей 3-4 лет

С учетом особенностей каждого основного периода и предыдущего опыта ребенка педагог ставит перед ним конкретные задачи. Постепенное выполнение этих задач и расширение спектра потенциальных возможностей качественно меняют характер его движений. Например, те особенности развития психомоторики, которые являются характерными для начала данного возрастного этапа, к концу его как бы свертываются, движения переходят в новое качество. При этом педагогу следует помнить о том, что в каждом отдельном случае развитие основных движений может иметь различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Именно поэтому учет индивидуального своеобразия и возможностей необходим для правильного руководства формированием его психомоторной сферы.

В целом, в возрасте 3-4 лет ребенок усваивает многие виды физических упражнений. На четвертом году жизни произвольность движений еще не сформирована, однако постепенно появляется способность выполнять их с большей точностью, устанавливать сходство с двигательным эталоном, действуя на основе подражания. Дети еще не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

Систематическое физическое воспитание детей четвертого года жизни направлено на совершенствование основных движений (ходьбы, лазанья, бега, прыжков). У ребенка 3-4 лет развивается умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Педагог обращает внимание на ловкость, выразительность и красоту движений.

В связи с развивающимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления и расстояния сложнее и разнообразнее становятся действия с предметами. Ребенок постепенно учится согласовывать движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться.

Кроме того, нужно приучать детей сохранять правильную осанку в положении стоя, сидя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Это очень важно, так как прежде всего у дошкольников развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы - сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Именно поэтому дети 3-4 лет довольно часто принимают неправильные позы: плечи сведены вперед, голова опущена, спина сутулая. С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос.

Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. Развитие легких в этом возрасте еще не закончено: носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Дети не в состоянии делать глубокие вдохи и выдохи. Вот поэтому частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых. У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ.

При условии правильной организации двигательной активности у детей 3-4 лет, как правило, преобладает бодрое, активное состояние. Они очень эмоциональны, подвижны, деятельны.

Педагогу, занимающемуся физическим развитием детей, также следует помнить, что сердечно-сосудистая система у дошкольников очень возбудима. В 3-4 года

артериальное давление составляет примерно 96/58 мм рт. ст., частота сердечных сокращений 96- 100 ударов в минуту. С одной стороны, ребенок обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой - деятельность его сердечно-сосудистой системы неустойчива. Дети четвертого года жизни еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе. Ребенку нужна частая смена движений. Динамические движения способствуют активному притоку крови не только к мышцам, но и к костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Систематические упражнения, игры на спортивных занятиях и вне их содействуют расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок.

В процессе организованной двигательной деятельности с детьми данного возраста следует вводить более сложные правила, смену видов движений, приучать их к совместным действиям, формировать умение соблюдать уже знакомые и вновь введенные правила, согласованные движения, ориентироваться в пространстве (строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях).

Помимо организованной активности ребенок должен иметь возможность заниматься двигательной активностью самостоятельно. Поэтому для формирования разнообразных движений дети должны иметь доступ к физкультурным пособиям, вызывающим у них интерес и желание двигаться (обручи, шары, мячи, ленточки и др).

Возрастные особенности развития детей 4-5 лет

Развитие двигательной сферы ребенка пятого года жизни характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений, гибкость, пластичность.

Дети в этом возрасте лучше удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Происходит усложнение игр и упражнений с мячом и другими спортивными снарядами (скакалками, гимнастическими палками, обручами). Совершенствуется ориентация в пространстве.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенок способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо двигательных действий несложное условие или задание. В группе начинают выделяться лидеры, появляются конкурентность, соревновательность. Последняя может ярко проявляться в двигательной деятельности и важна для сравнения себя с другими, это ведет к развитию образа Я, его детализации. Постепенно закономерный процесс роста и развития всего организма под влиянием физических упражнений заметно изменяет исходные показатели. Во второй половине пятого года ребенок по многим признакам все более приближается к старшему возрасту: вес и рост тела увеличиваются; продолжается дальнейшее окостенение скелета; значительно развиваются мышечная и нервная системы. Ребенок становится самостоятельнее, он неутомим и очень подвижен. Следует помнить, что сердечно-сосудистая система у дошкольников очень возбудима. В четыре- пять лет артериальное давление составляет примерно 98/60 мм рт.ст., частота сердечных сокращений- 86-100 уд./мин. С одной стороны, ребенок обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой- деятельность его сердечно-сосудистой системы неустойчива. Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему. Именно поэтому необходимо соблюдать осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Наконец, не следует забывать, что дети пятого года жизни все так же не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе. Физические упражнения с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляют ребенка по сравнению с теми, которые требуют статических усилий. Динамические

движения способствуют активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост.

Как и в предыдущие годы, усилия педагога должны быть направлены на совершенствование основных видов движений, развитие ловкости, выразительности и красоты движений. Детей следует приучать к выполнению действий по сигналу, упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. В процессе организованной двигательной деятельности следует закреплять умение бегать, прыгать, выполнять действия с предметом. У детей формируется правильная осанка. Помимо организованной активности, ребенок должен иметь возможность заниматься двигательной активностью самостоятельно. Поэтому для формирования разнообразных движений у детей 4-5 лет используются физкультурные пособия, вызывающие интерес и желание двигаться (обручи, скакалки, мячи и др.).

В этот возрастной период совершенствуются психические процессы ребенка. Внимание и восприятие становятся более устойчивыми, развивается способность к пониманию существенных признаков предметов и явлений, все это облегчает педагогу руководство формированием движений в процессе систематического обучения детей. Ребенок понимает поставленную перед ним задачу, может осмыслить основные требования к выполнению движений. В связи с этим его движения начинают приобретать четкость, плавность, определенный темп, согласованность с движениями сверстников. Знакомые движения дети уже могут выполнять в более сложных вариантах, более длительное время, с большей нагрузкой. В процессе обучения новым движениям ребенок способен к наблюдению (образца упражнения) и вслед за этим воспроизведению увиденного с помощью словесных указаний взрослого. В возрасте 4-5 лет ребенок усваивает многие виды физических упражнений. Учет возрастных особенностей данного периода необходим для правильного методического руководства формированием движений.

Возрастные особенности развития детей 5-6 лет

Учитывая особенности данного возрастного периода и предыдущий опыт ребенка, перед ним ставятся конкретные задачи. Постепенное выполнение ребенком этих задач и все большие возможности качественно изменяют характер его движений. То, что являлось в движениях характерным для начала шестого года жизни, к концу его как бы свертывается, и движения переходят в новое качество. Однако следует помнить, что в каждом отдельном случае развитие движений может иметь различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Поэтому учет индивидуального своеобразия и возможностей ребенка необходим для правильного руководства формированием движений.

В целом, у детей 5-6 лет продолжают происходить физиологические изменения. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений. Физиологические изгибы позвоночника у детей формируются в среднем до 6-7 лет. Поэтому на данном этапе структура костной ткани позвонков еще не завершена, позвоночный столб очень эластичен, он состоит в основном из хрящевой ткани. К 5-6 годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе. Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или его отдельных частей в определенном фиксированном положении). Поэтому длительное стояние или сидение всегда утомляет ребенка. В то время как динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и к костям, что обеспечивает их интенсивный рост.

Активно развивается нервная система. Основная дифференцировка нервных клеток к шести годам почти заканчивается. Важно учитывать также существенную особенность центральной нервной системы ребенка 5-6 лет - способность сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. С этим явлением связана склонность детей к быстрому и легкому запоминанию показанных им движений. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей 5-6 лет способствует также лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков.

Педагог должен помнить и о физиологических особенностях детей данного возраста. Для них характерна несовершенная регуляция сердечной деятельности. Мышечные усилия нередко вызывают нарушения правильного ритма работы сердца и одышку. При организации физического воспитания необходимо учитывать малый резерв увеличения систолического выброса сердцем крови у детей. Поэтому, определяя физическую нагрузку для каждого ребенка, необходимо ориентироваться прежде всего на частоту сердечных сокращений. При работе с детьми следует помнить, что физическую нагрузку надо увеличивать осторожно и постепенно.

Восстановительный период в дошкольном возрасте имеет свои особенности, которые выражаются в меньшей (по сравнению с более старшими детьми и взрослыми) скорости протекания восстановительных процессов, требующих достаточного отдыха. Однако это верно лишь по отношению к значительным физическим нагрузкам. При малой и средней интенсивности работы восстановительные процессы протекают даже быстрее, чем у взрослых. Восстановительный период неодинаков у разных детей. Его длительность связана с индивидуальными особенностями ребенка и уровнем его физической подготовленности. Общему расслаблению содействуют дыхательные упражнения. Наиболее расслабляющим эффектом обладают упражнения на уменьшение частоты дыхания, изменение продолжительности вдоха и выдоха, а также дыхательные упражнения с участием вспомогательных мышц вдоха.

С пятилетнего возраста наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц. В ходе наблюдения хорошая координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от земли. В беге, лазанье и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитой глазомер, ловкость, целенаправленность и координация действий. Детей учат бегать наперегонки, с преодолением препятствий, лезть по гимнастической стенке, меняя темп. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления.

Помимо организованной активности ребенок должен иметь возможность заниматься двигательной активностью самостоятельно. Поэтому для формирования разнообразных движений у детей 5-6 лет используются пособия, вызывающие у детей интерес и желание двигаться (обручи, шары, мячи, скакалки и др.). В данный возрастной период совершенствуются психические процессы ребенка. развивается способность к пониманию существенных признаков предметов и явлений, причинных связей, способность к некоторым обобщениям. Ребенок понимает поставленную перед ним задачу, может осмыслить основные требования к выполнению движений. В связи с этим его движения начинают приобретать четкость, плавность, определенный темп, согласованность с движениями сверстников. Знакомые движения дети 5-6 лет уже могут выполнять в более сложных вариантах, длительное время, с большей нагрузкой. В процессе обучения новым движениям ребенок способен к воспроизведению образца упражнения с помощью словесных указаний взрослого. Он

усваивает многие виды физических упражнений. Учет возрастных особенностей данного периода необходим для правильного методического руководства формированием движений.

1.2. Цели и задачи ДООП

Цель: создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребёнка средствами художественной гимнастики, сформировать у учащихся устойчивые потребности регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

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

Принципы и подходы к организации образовательного процесса:

- Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка, его личности.
- Принцип единства воспитательных, развивающих и образовательных целей, в процессе реализации которых учитываются интересы и способности воспитанников.
- Принцип научной обоснованности и практической применимости.
- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. Этот принцип дает возможность развивать в единстве эмоциональную, познавательную и практическую сферы личности ребенка.
- Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе занятий.
- Принцип вариативности. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и эмоциональное напряжение.
- Принцип наглядности. Это яркий показ преподавателем танцевальных движений и упражнений.
- Принцип доступности. Все танцевальные движения и упражнения разучиваются от простого к сложному, учитывая степень подготовленности ребенка.

1.3. Содержание ДООП

Особенность обучения художественной гимнастике: средствами реализации программы являются специально двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки. В зависимости от характера физических упражнений средства можно разделить на следующие подгруппы:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения специальной физической подготовки;
- упражнения хореографии;
- упражнения ритмики;
- упражнения акробатики;
- упражнения без предмета;
- упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка, лента) – броски, ловля, перекуты, вращения, махи. Упражнения с предметами – ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связаны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении

этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

Учебный план по обучению художественной гимнастике для детей от 3- 4 лет

Цель: способствовать физическому и творческому развитию воспитанников,

Учебно – тематический план по обучению художественной гимнастике

Цель: способствовать физическому и творческому развитию воспитанников, сформировать установку положительного отношения к занятиям гимнастикой.

Задачи:

- рассказать о правилах поведения в зале
- объяснить основные гимнастические понятия;
- научить ориентироваться в основных композиционных построениях: круг, линия, колонна;
- сформировать интерес к занятиям по гимнастике, упражнениям с предметом.

Основные термины: разминка, круг, линия, шеренга, танцевальный шаг, стретчинг, прыжок, осанка, атрибут, броски, ловля, перекаты, отбивы, махи, вращения, подъём, композиция.

Перечень основных тем и разделов программы	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
	всего	из них		
		теория	практика	
Тема 1. Знакомство с гимнастикой	2	1	1	
Тема 2. Упражнения в равновесии	7	2	5	Зачет
Тема 3.Акробатика	14	3	11	Зачет
Тема 4. Упражнения с гимнастическим мячом	6	1	5	Зачет
Тема 5. Упражнения с гимнастической лентой	6	1	5	Зачет
Тема 6. Упражнения с гимнастическим обручем	6	1	5	Зачет
Тема 7. Упражнения с гимнастической скакалкой	6	1	5	Зачет
Тема 8. Хореографическая подготовка	10	1	9	Зачет
Тема 9. Вольные упражнения под музыку	5	1	4	Зачет
Итоговое занятие	1		1	Творческий отчет
Итого за период	63	12	51	

Содержание учебного плана для возрастной группы от 4-5 лет

Тема 1. Общие сведения о гимнастике

Теория

Инструктаж «Правила безопасного поведения в спортивном зале». Беседа «История развития художественной гимнастики».

Познакомить детей с понятием, «бросок», «ловля», «вращение», «махи», «отбивы», «обволакивание», «прыжки». Показывая разминку рассказать о строении нашего тела и пояснить, что мы разминаем каждым движением.

Практика

Построение в одну колонну, общеразвивающие упражнения в движении, гимнастический бег, восстановительная пауза.

Основные движения для разминки: повороты головы, наклоны корпуса вправо-влево с вытянутой рукой, приседания на полупальцах до пола, марш на месте, бег на месте с высоким подниманием бедра и чередованием положений рук, прыжки на месте с чередованием положений ног.

Под музыку различного характера выполняем раскрытие музыкального образа танцевальными движениями.

Тема 2. Упражнения в равновесии

Теория

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.

Выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений.

Практика

Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Разучивание различных видов движений на гимнастической скамейке на месте и в движении.

Обучение ходьбе «гимнастическим шагом» по скамейке держа спину прямо. Равновесия, прыжки, повороты на гимнастической скамейке.

Упражнения:

«Флажок»

«Правый-левый»

«Ласточка»

«Поворот на 180° на гимнастической скамейке»

«Ходьба на носках по гимнастической скамейке»

Подвижная игра

Тема 3. Акробатика

Теория

Инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений

Практика

Упор, согнувшись

Сед углом

Перекаты

Упражнения:

«Стойка на лопатках, согнув ноги»

«Кувырок вперед»

«Качелька»

«Полушпагат»

«Коробочка»

«Корзинка»

«Кольцо» и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом

Тема 4. Упражнения с гимнастическим мячом

Теория

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастическим мячом

Изучение и совершенствование упражнений с гимнастическим мячом

Практика

Упражнения:

«Передача мяча за спиной»

«Бросок мяча одной рукой, ловля двумя руками»

«Перекат мяча по ногам в положении сидя»

«Отбивание мяча от пола двумя руками»

Акробатические упражнения с мячом

Составление композиций

Тема 5. Упражнения с гимнастической лентой

Теория

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастической лентой

Обучение правильному удержанию палочки с лентой в руках.

Практика

Совершенствование перестроений в движении с лентой

Ходьба и бег с лентой

Упражнения:

«Средние круги»

«Спираль»

«Проходы через ленту»

«Повороты с лентой на 360° и змейка лентой»

Сочетание упражнений с танцевальными и акробатическими движениями

Разучивание композиции с лентой.

Тема 6. Упражнения с гимнастическим обручем

Теория

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастическим обручем

Объяснение техники выполнения упражнений с гимнастическим обручем

Практика

Совершенствование согласованности движений с выполнением заданий

Обучать правильно держать обруч

Упражнения:

«Вращение в разных плоскостях»

«Катание в прямом направлении и в парах»

«Подбрасывание и ловля обруча»

«Перепрыгивание через обруч»

Разучивание композиции с обручем

Тема 7. Упражнения с гимнастической скакалкой

Теория

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастической скакалкой

Объяснение техники выполнения упражнений с гимнастической скакалкой

Практика

Упражнения:

«Качели»

«Махи в боковой плоскости»
«Прыжки на двух ногах через скакалку с остановкой»
«Прыжки через скакалку с продвижением вперед»
Разучивание композиции со скакалкой

Тема 8. Хореографическая подготовка

Теория

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по хореографической подготовке
Объясняем, что развиваем каждым упражнением. Объясняем строение тела, названия его частей. Познакомить с понятием «пластика».

Объяснить, что значит выражение «выразительно выполнять движения», учить выполнять движения слаженно всеми частями тела.

Практика

Упражнения для выработки правильной постановки корпуса:

«Цапля»

«Прямая спинка»

Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выполняются сидя, лежа на спине и на животе:

«Велосипед»

«Лягушонок»

Усложнение движений разминки, закрепление.

Формирование танцевальных движений.

Полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку, перекаты с пятки на носок

Пружинистые полуприседы.

Основные гимнастические движения. Шаг с высоким подниманием бедра, шаг на полупальцах, переменный шаг, бег на полупальцах, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, подскоки, галоп.

Выполнять движения по диагонали, совершенствовать навыки выполнения основных гимнастических движений. Нарастивать высоту прыжков, добиваться легкости в выполнении движений.

По мере усвоения движений прибавляем новые: приставной шаг вперед-назад и вправо-влево, добавление к простым шагам движений рук.

Добавляем к шагам хлопки рук, открытие и закрытие рук, и другие движения согласно используемой музыке.

Постановка корпуса, рук, гимнастического шага для выхода на гимнастический ковёр

Комбинации из танцевальных шагов

Тема 9. Вольные упражнения под музыку

Теория

Повторить основные термины: «бросок», «ловля», «перекаты», «махи», «вращения».

Практика

Закреплять пройденный материал, повышать качество исполнительского мастерства.

Укрепить темп исполнения элементов, повысить выразительность, закрепить технику выполнения упражнений. Научить чередовать характер движения: быстро-медленно, четко-плавно.

Выстроить занятие композиционно, изучить порядок выполнения частей открытого занятия, перестроения по его ходу, повысить индивидуальное качество исполнения упражнений и гимнастических движений.

Демонстрировать изученные элементы в гимнастических композициях под музыкальное сопровождение

Содержание учебного плана для возрастной группы от 5-6 лет

Цель: способствовать физическому и творческому развитию воспитанников, сформировать установку положительного отношения к занятиям гимнастикой.

Задачи:

- рассказать о правилах поведения в зале
 - объяснить основные гимнастические понятия;
 - научить ориентироваться в основных композиционных построениях: круг, линия, колонна;
 - сформировать интерес к занятиям по гимнастике, упражнениям с предметом;
- Основные термины:** разминка, круг, линия, диагональ, танцевальный шаг, стретчинг, подтянутость, прыжок, осанка, атрибут, броски, ловля, перекаты, махи, вращения, подъём, композиция.

Перечень основных тем и разделов программы	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
	всего	из них		
		теория	практика	
Тема 1. Знакомство с гимнастикой	2	1	1	
Тема 2. Упражнения в равновесии	7	2	5	Зачет
Тема 3. Акробатика	14	3	11	Зачет
Тема 4. Упражнения с гимнастическим мячом	6	1	5	Зачет
Тема 5. Упражнения с гимнастической лентой	6	1	5	Зачет
Тема 6. Упражнения с гимнастическим обручем	6	1	5	Зачет
Тема 7. Упражнения с гимнастической скакалкой	6	1	5	Зачет
Тема 8. Хореографическая подготовка	10	1	9	Зачет
Тема 9. Вольные упражнения под музыку	5	1	4	Зачет
Итоговое занятие	1		1	Творческий отчет
Итого за период	63	12	51	

Содержание учебного плана Тема 1. Общие сведения о гимнастике

Теория

Инструктаж «Правила безопасного поведения в спортивном зале». Беседа о развитии художественной гимнастики.

Познакомить детей с понятием, «бросок», «ловля», «вращение», «махи», «прыжки». Показывая разминку рассказать о строении нашего тела и пояснить, что мы разминаем каждым движением.

Практика

Построение в одну колонну, общеразвивающие упражнения в движении, гимнастический бег, восстановительная пауза.

Основные движения для разминки: повороты головы, наклоны корпуса вправо-влево с вытянутой рукой, приседания на полупальцах до пола, марш на месте, бег на месте с высоким подниманием бедра и чередованием положений рук, прыжки на месте с чередованием положений ног.

Под музыку различного характера выполняем раскрытие музыкального образа танцевальными движениями.

Тема 2. Упражнения в равновесии

Теория

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений.

Практика

Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Разучивание различных видов движений на гимнастической скамейке на месте и в движении.

Обучение ходьбе " гимнастическим шагом" по скамейке держа спину прямо.

Равновесия, прыжки, повороты на гимнастической скамейке.

Упражнения:

«Поворот на 360°»

«Домик»

«Уголок»

«Прыжки на двух ногах»

«Прыжки на двух ногах с продвижением вперед»

«Самолет»

Подвижная игры

Тема 3. Акробатика

Теория

Инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Объяснение техники выполнения акробатических упражнений.

Практика

«Шпагат»

«Переворот в сторону с места»

«Стойка на руках»

«Мост из положения стоя» (с помощью педагога)

«Кувырок назад»

«Стойка на предплечьях»

«Переворот боком с подскока»

«Мост из положения лежа с подниманием правой, левой ноги»

«Рондат»

«Складка ноги врозь»

и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом

Тема 4. Упражнения с гимнастическим мячом

Теория

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастическим мячом. Объяснение техники выполнения упражнений с гимнастическим мячом. Изучение и совершенствование упражнений с гимнастическим мячом

Практика

Упражнения:

«Перекаты мяча до плечевого сустава»

«Отбивание мяча от пола несколько раз подряд»

«Броски мяча под руку»

«Перекаты мяча по корпусу» (передняя, задняя часть)

«Броски мяча над головой по дуге»

Акробатические упражнения с мячом

Составление композиций

Тема 5. Упражнения с гимнастической лентой

Теория

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастической лентой

Обучение правильному удержанию палочки с лентой в руках

Практика

Совершенствование перестроений в движении с лентой

Ходьба и бег с лентой

Упражнения:

«Броски бумерангом»

«Большие круги»

«Махи в боковой и горизонтальной плоскости»

«Приставные шаги в сторону и круги лентой»

Сочетание упражнений с танцевальными и акробатическими движениями

Разучивание композиции с лентой.

Тема 6. Упражнения с гимнастическим обручем

Теория

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастическим обручем

Практика

Совершенствование согласованности движений с выполнением заданий

Обучать правильно держать обруч

Упражнения:

«Броски обруча двумя руками»

«Вращение обруча на полу»

"Прыжки через обруч с продвижением вперед»

"Вращение обруча на правой, левой руке»

Разучивание композиции с обручем

Тема 7. Упражнения с гимнастической скакалкой

Теория

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастической скакалкой

Практика

Упражнения:

«Передача скакалки из одной руки в другую»

«Перевод скакалки назад и вперед»

«Прыжки через скакалку с одной ноги на другую»

«Перевод скакалки назад и вперед»

«Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади)»

«Повороты со скакалкой на 180° градусов»

Разучивание композиции со скакалкой

Тема 8. Хореографическая подготовка

Теория

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по хореографической подготовке. Объясняем строение тела, названия его частей. Познакомить с понятием «пластика».

Объяснить, что значит выражение «выразительно выполнять движения», учить выполнять движения слаженно всеми частями тела.

Практика

Упражнения для выработки правильной постановки корпуса:

«Аист»

«Прямая спинка»

- Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выполняются сидя, лежа на спине и на животе:

«Улитка в домике»

«Стрела»

«Кошечка»

Усложнение движений разминки, закрепление.

Формирование танцевальных движений.

Полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку, перекаты с пятки на носок

Пружинистые полуприседы

Основные гимнастические движения. Шаг с высоким подниманием бедра, шаг на полупальцах, переменный шаг, бег на полупальцах, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, подскоки, галоп.

Выполнять движения по диагонали, совершенствовать навыки выполнения основных гимнастических движений. Нарастивать высоту прыжков, добиваться легкости в выполнении движений.

По мере усвоения движений прибавляем новые: приставной шаг вперед-назад и вправо-влево, добавление к простым шагам движений рук.

Добавляем к шагам хлопки рук, открытие и закрытие рук, и другие движения согласно используемой музыке.

Постановка корпуса, рук, гимнастического шага для выхода на гимнастический ковёр

Комбинации из танцевальных шагов

Тема 9. Вольные упражнения под музыку

Теория

Повторить основные термины: «бросок», «ловля», «перекаты», «махи», «вращения».

Практика

Закреплять пройденный материал, повышать качество исполнительского мастерства.

Укрепить темп исполнения элементов, повысить выразительность, закрепить технику выполнения упражнений. Научить чередовать характер движения: быстро-медленно, четко-плавно.

Выстроить занятие композиционно, изучить порядок выполнения частей открытого занятия, перестроения по его ходу, повысить индивидуальное качество исполнения упражнений и гимнастических движений. Демонстрировать изученные элементы в гимнастических композициях под музыкальное сопровождение

1.4. Планируемые результаты освоения ДООП

К концу обучения воспитанник:

1. Будет иметь представления о пользе физических упражнений на занятиях по художественной гимнастике и приемах расслабления.
2. Повысит уровень спортивной подготовки, овладеет навыками техники художественной гимнастики.
3. Будет ориентироваться в основных композиционных построениях: круг, линия.
4. Будет знать последовательность упражнений в гимнастической композиции.
5. По показу выполнять последовательность упражнений в гимнастической композиции.
6. Будет знать основные гимнастические термины: разминка, прыжок, атрибут, махи, вращения, бросок, ловля.
7. Выполнять упражнения с гимнастическими предметами: прыжки через обруч, отбивание мяча от пола, бросок-ловля; акробатические упражнения: упоры, группировки и др.

Календарно-тематический план по обучению художественной гимнастике для детей группы от 3 до 4 лет

№ п/п	Число	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
Тема 1. Знакомство с гимнастикой				
1	2.10	вводное занятие	Знакомство. Инструктаж «Правила безопасного поведения в спортивном зале» Рассказать о культуре поведения и технике безопасности на занятиях в физкультурном зале, правилах общения. Беседа о пользе физических упражнений на занятиях по художественной гимнастике. Приемы расслабления. Построение, приветствие, разминка.	
2	4.10	вводное занятие	Построение, приветствие, разминка. Вводные гимнастические движения, комбинации.	
Тема 2. Упражнения в равновесии				
3	9.10	тренировка	Приветствие, разминка. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии, стоя на полу: «Стойка на носках» Подвижная игра	
4	11.10	тренировка	Приветствие, разминка. Упражнения в равновесии, стоя на полу «Цапля». Подвижная игра	
5	16.10	тренировка	Приветствие, разминка. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Ходьба, повороты. Подвижная игра. Релаксация.	
6	18.10	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Гимнастический шаг,	

			наклоны, «Солдатык». Подвижная игра.	
7	23.10	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке «Балерина». Общая физическая подготовка с использованием гимнастической скамейки. Подвижная игра	
8	25.10	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнение «Боковое равновесие». Подвижная игра. Дыхательное упражнение	
9	30.10		Приветствие. Разминка. Повторение ранее изученных упражнений на равновесие. Дыхательное упражнение	зачет
Тема 3. Акробатика				
10	1.11	тренировка	Приветствие. Разминка. Инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Упор присев» Дыхательное упражнение	
11	8.11	тренировка	Приветствие. Разминка. Элементарный стретчинг. Упражнения для мышц и суставов «Бревнышко» и «Веревочка». Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Упор лежа» Подвижная игра	
12	13.11	тренировка	Приветствие. Разминка. Обучение упражнениям на растяжку мышц плечевого пояса, спины. Разучивание упражнений: «Группировки» Дыхательное упражнение	
13	15.11	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнения на растяжку мышц плечевого пояса, спины. Разучивание упражнения: «Мост из положения лежа». Подвижная игра	
14	20.11	тренировка	Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Кувырок боком». Стретчинг.	
15	22.11		Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Петушок» Релаксация	
16	27.11		Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения упражнений: «Складка ноги вместе» Подвижная игра по выбору детей.	
17	29.11		Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения акробатических	

			упражнений: «Полушпагат». Подвижная игра	
18	4.12		Приветствие. Разминка. Повторение ранее изученных акробатических упражнений. Дыхательное упражнение	
19	6.12	игровое	Приветствие. Разминка. С помощью карточек – подсказок угадываем акробатические упражнения и выполняем их. Игра по выбору детей.	
20	11.12		Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Ракета». Подвижная игра.	
21	13.12	тренировка	Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения акробатического упражнения: «Ежик». Игра по выбору детей. Релаксация.	
22	18.12	тренировка	Приветствие. Разминка. Постановка композиции с элементами акробатики. Стретчинг	
23	20.12		Приветствие. Разминка. Повторение ранее изученных акробатических упражнений и разучивание акробатических соединений. Дыхательное упражнение.	зачет
Тема 4. Упражнения с гимнастическим мячом				
24	10.01	тренировка	Приветствие. Разминка. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастическим мячом. Техника упражнений с мячом: «Передача мяча из руки в руку». Стретчинг.	
25	15.01	тренировка	Приветствие. Изучение и совершенствование упражнений с мячом: «Удержание мяча» Подвижная игра	
26	17.01		Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнений: «Прокат мяча по рукам» Дыхательное упражнение « Подуем на снежинку»	
27	22.01		Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнений: «Обволакивание мяча двумя кистями» Подвижная игра	
28	24.01		Приветствие. Разминка. С помощью карточек – подсказок угадываем упражнения с мячом и выполняем их. Стретчинг. Игра по выбору детей.	
29	29.01		Приветствие. Разминка. Ходьба на полупальцах, с высоким подниманием коленей. Постановка композиции с	зачет

			мячом. Релаксация	
Тема 5. Упражнения с гимнастической лентой				
30	31.01		Приветствие. Разминка. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастической лентой. Обучение правильному удержанию палочки с лентой в руках. Обучение перестроению в движении с лентой в руках. Дыхательное упражнение	
31	5.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Ходьба и бег с лентой. Объяснение техники упражнений с лентой: «Малые круги». Стретчинг. Релаксация	
32	7.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнения с лентой «Махи лентой вверх, вниз», «Розочки» Игра по выбору детей	
33	12.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнения с лентой «Змейка». Стретчинг	
34	14.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Сочетание танцевальных движений и упражнений с лентой. Подвижная игра Дыхательное упражнение	
35	19.02		Приветствие. Разминка. Разучивание композиции с лентой. Стретчинг. Подвижная игра по выбору детей	зачет
Тема 6. Упражнения с гимнастическим обручем				
36	21.02		Приветствие. Разминка. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с обручем. Обучать правильно держать обруч. Обучение техники выполнения упражнений с гимнастическим обручем. Совершенствование согласованности движений с выполнением заданий. Дыхательное упражнение.	
37	26.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Обучение техники выполнения упражнений с гимнастическим обручем: «Качалка обручем в лицевой плоскости» Подвижная игра. Дыхательное упражнение	
38	28.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Обучение техники выполнения упражнений с гимнастическим обручем: «Перекаты обруча». Игра по выбору детей	
39	4.03		Приветствие. Разминка. Упражнение "Качалка обруча в боковой плоскости", «Прыжки, вращая обруч вперед, как	

			скакалку» Стретчинг. Подвижная игра	
40	6.03	тренировка	Приветствие. Разминка. Разучивание композиции с обручем. Дыхательное упражнение	
41	11.03		Приветствие. Разминка. Сочетание танцевальных движений и упражнений с обручем. Игра по выбору детей	зачет
Тема 7. Упражнения с гимнастической скакалкой				
42	13.03		Приветствие. Разминка. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Обучение правильному удержанию скакалки в руках. Подвижная игра	
43	18.03	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнение «Ветерок». Стретчинг. Релаксация	
44	20.03	репетиция	Приветствие. Разминка. Упражнение «Зонтик». Игра по выбору детей	
45	25.03	тренировка	Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнений: «Махи в лицевой плоскости». Дыхательное упражнение	
46	27.03	тренировка	Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнений: «Перешагивание вперед через скакалку» Игра по выбору детей	
47	1.04		Приветствие. Разминка. Разучивание композиции со скакалкой.	зачет
Тема 8.Хореографическая подготовка				
48	3.04		Приветствие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по хореографической подготовке. Разминка. Хореографическая подготовка. Познакомить с понятием «пластика». Упражнения для правильной постановки корпуса: «Пава». Совершенствование упражнений для развития силы мышц, подвижности суставов, выполняются из разных и.п. «Бабочка»	
49	8.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Виды упражнений: «Приседания с движениями рук», «Пружинистые полуприседы». Основные гимнастические движения: шаг с высоким подниманием коленей, на полупальцах. Релаксация.	
50	10.04		Приветствие. Разминка. Развивать у детей чувство ритма и двигательных	

			способностей. Упражнения: «Притопы с хлопками поочередно», «Подскоки с вытянутыми руками вверх-поочередно». Основные гимнастические движения: бег на полупальцах, с захлестыванием голени назад, галоп прямой. Дыхательное упражнение	
51	15.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Упражнения: «Хлопки в ладоши», «Произвольные упражнения на воспроизведение музыки», «Шаги вперед, руки в сцеплении вверху, внизу». Игра по выбору детей.	
52	17.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Разучивание упражнений: «Приставной шаг в сторону», «Шаг с небольшим подскоком». Комбинации из танцевальных шагов. Совершенствовать навыки выполнения основных гимнастических движений. Нарращивать высоту прыжков, добываясь легкости и мягкого приземления. Дыхательное упражнение.	
53	22.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Разучивание танцевальных шагов: «Пружинистые полуприседы», «Полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку»	
54	24.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп: «Лягушонок», «Веревочка». Игра по выбору детей.	
55	29.04	репетиция	Приветствие. Разминка. Совершенствование композиции из ранее изученных танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение. Стретчинг.	
56	6.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Упражнения для гибкости позвоночника: «Рыбка», «Коврик» Подвижная игра. Дыхательное упражнение.	
57	8.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Подготовка творческого отчета: стретчинг, упражнения для формирования мышечного корсета и постановку корпуса. Подвижная игра	
Тема 9. Вольные упражнения под музыку				
58	13.05	репетиция	Приветствие. Разминка Повторить	

			основные термины: «бросок», «ловля», «перекаты», «махи», «вращения». Повторение основных танцевальных шагов и танцевального бега. Выполнение композиции с лентой. Игра по выбору детей.	
59	15.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Повторение акробатических упражнений, композиции с элементами акробатики. Игра по выбору детей. Дыхательное упражнение.	
60	20.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Подготовка творческого отчета: стретчинг, основные композиционные построения (круг, линия, колонна). Повторение композиции со скакалкой.	
61	22.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Подготовка творческого отчета: стретчинг, основные композиционные построения (круг, линия, колонна). Повторение композиции с мячом. Игра по выбору детей.	
62	27.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Повторение композиции с обручем. Игра по выбору детей. Стретчинг	
63	29.05		Творческий отчет	

**Календарно-тематический план по обучению художественной гимнастике
детей группы от 4 до 5 лет**

№ п/п	Число	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
Тема 1. Знакомство с гимнастикой				
1	2.10	вводное занятие	Знакомство. Инструктаж. Рассказать об истории гимнастики. Построение, приветствие, разминка.	
2	4.10	вводное занятие	Построение, приветствие, разминка. Вводные гимнастические движения, комбинации.	
Тема 2. Упражнения в равновесии				
3	9.10	тренировка	Инструктаж № 2. Приветствие, разминка. Упражнения в равновесии, стоя на полу «Флажок» Подвижная игра	
4	11.10	тренировка	Приветствие, разминка. Упражнения в равновесии, стоя на полу «Правый - левый». Подвижная игра	
5	16.10	тренировка	Приветствие, разминка. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Ходьба, повороты. Подвижная игра. Релаксация.	
6	18.10	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнения в	

			равновесии на гимнастической скамейке. Гимнастический шаг, наклоны, «Ласточка». Подвижная игра	
7	23.10	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнение в равновесии: «Поворот на 180° на гимнастической скамейке». Подвижная игра. Дыхательное упражнение	
8	25.10	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнения в равновесии «Ходьба на носках по гимнастической скамейке». Подвижная игра. Дыхательное упражнение	
9	30.10		Приветствие. Разминка. Повторение ранее изученных упражнений на равновесие. Дыхательное упражнение	Зачет
Тема 3. Акробатика				
10	1.11	тренировка	Приветствие. Разминка. Инструктаж № 3. Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Упор согнувшись» Дыхательное упражнение	
11	8.11	тренировка	Приветствие. Разминка. Элементарный стретчинг. Упражнения для мышц и суставов «Бревнышко» и «Веревочка». Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Сед углом». Подвижная игра	
12	13.11		Приветствие. Разминка. Обучение упражнениям на растяжку мышц плечевого пояса, спины. Разучивание упражнений: «Стойка на лопатках, согнув ноги». Дыхательное упражнение	
13	15.11	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнениям на растяжку мышц плечевого пояса, спины. Разучивание упражнений: «Кувырок вперед». Подвижная игра	
14	20.11	тренировка	Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Полушпагат». Стретчинг. Подвижная игра	
15	22.11		Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Коробочка» Релаксация	
16	27.11		Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения упражнений: «Корзинка» Подвижная игра по выбору детей.	
17	29.11		Приветствие. Разминка. Разучивание упоров: «Кольцо». Подвижная игра Релаксация	
18	4.12		Приветствие. Разминка. Повторение	

			ранее изученных акробатических упражнений. Дыхательное упражнение	
19	6.12	игровое	Приветствие. Разминка. С помощью карточек – подсказок угадываем акробатические упражнения и выполняем их. Игра по выбору детей.	
20	11.12		Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Качелька» Подвижная игра.	
21	13.12	тренировка	Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения акробатического упражнения: «Перекаты». Игра по выбору детей. Релаксация.	
22	18.12	тренировка	Приветствие. Разминка. Постановка композиции с элементами акробатики. Стретчинг. Подвижная игра	
23	20.12		Приветствие. Разминка. Повторение ранее изученных акробатических упражнений и разучивание акробатических соединений. Дыхательное упражнение.	Зачет
Тема 4. Упражнения с гимнастическим мячом				
24	10.01	тренировка	Приветствие. Разминка. Инструктаж № 4. Объяснение техники упражнений с мячом. Изучение упражнений с мячом: «Передача мяча за спиной» Стретчинг.	
25	15.01	тренировка	Приветствие. Изучение и совершенствование упражнений с мячом: «Бросок мяча одной рукой и ловля двумя руками» Подвижная игра	
26	17.01		Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнений: «Перекат мяча по ногам в положении сидя». Дыхательное упражнение	
27	22.01		Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнений: «Отбивание мяча от пола двумя руками» Подвижная игра	
28	24.01		Приветствие. Разминка. С помощью карточек – подсказок угадываем упражнения с мячом и выполняем их. Стретчинг. Игра по выбору детей.	
29	29.01		Приветствие. Разминка. Ходьба на полупальцах, с высоким подниманием коленей. Повторение упражнений с мячом. Постановка композиции с мячом. Релаксация	Зачет
Тема 5. Упражнения с гимнастической лентой				
30	31.01		Приветствие. Разминка. Инструктаж №	

			5. Обучение правильному удержанию палочки с лентой в руках. Обучение перестроению в движении с лентой в руках. Дыхательное упражнение	
31	5.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Ходьба и бег с лентой. Упражнение: «Средние круги». Стретчинг. Релаксация	
32	7.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнения с лентой «Спираль», «Проходы через ленту» Игра по выбору детей	
33	12.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнения с лентой «Повороты с лентой на 360° и змейка лентой» Стретчинг	
34	14.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Сочетание танцевальных движений и упражнений с лентой. Подвижная игра Дыхательное упражнение	
35	19.02		Приветствие. Разминка. Композиции с лентой. Стретчинг. Подвижная игра по выбору детей	Зачет
Тема 6. Упражнения с гимнастическим обручем				
36	21.02		Приветствие. Разминка. Инструктаж № 6. Обучение техники выполнения упражнений с гимнастическим обручем. Совершенствование согласованности движений с выполнением заданий. Упражнение «Вращение в разных плоскостях»	
37	26.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Обучать правильно держать обруч. Упражнение « Катание обруча в прямом направлении и в парах». Подвижная игра. Дыхательное упражнение	
38	28.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнение «Подбрасывание и ловля обруча». Игра по выбору детей	
39	4.03		Приветствие. Разминка. Упражнение "Перепрыгивание из обруча в обруч". Стретчинг	
40	6.03		Приветствие. Разминка. Разучивание композиции с обручем. Дыхательное упражнение	
41	11.03		Приветствие. Разминка. Сочетание танцевальных движений и упражнений с обручем. Игра по выбору детей	Зачет
Тема 7. Упражнения с гимнастической скакалкой				
42	13.03		Приветствие. Разминка. Инструктаж № 7. Обучение правильному удержанию скакалки в руках. Подвижная игра	

43	18.03	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнение «Качели». Стретчинг. Релаксация	
44	20.03	репетиция	Приветствие. Разминка. Упражнение «Махи в боковой плоскости». Игра по выбору детей	
45	25.03	тренировка	Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнений: «Прыжки на двух ногах через скакалку с остановкой». Дыхательное упражнение	
46	27.03	тренировка	Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнений «Прыжки через скакалку с продвижением вперед». Игра по выбору детей	
47	1.04		Приветствие. Разминка. Разучивание композиции со скакалкой.	Зачет
Тема 8.Хореографическая подготовка				
48	3.04		Приветствие. Разминка. Инструктаж № 8. Хореографическая подготовка. Объясняем, что развиваем каждым упражнением. Объясняем строение тела, название его частей. Познакомить с понятием «пластика» Объяснить, что значит «выразительно выполнять движения». Учить выполнять движения слаженно всеми частями тела. Упражнения для правильной постановки корпуса: «Цапля», «Прямая спинка» Совершенствование упражнений для развития силы мышц, подвижности суставов, выполняются из разных и.п. : «Велосипед», «Лягушонок»	
49	8.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Виды упражнений: « Приседания с движениями рук», «Пружинистые полуприседы». Основные гимнастические движения: шаг с высоким подниманием коленей, на полупальцах. Релаксация.	
50	10.04		Приветствие. Разминка. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Упражнения: «Притопы с хлопками поочередно», « Подскоки с вытянутыми руками вверх-поочередно». Основные гимнастические движения: бег на	

			полупальцах, с захлестыванием голени назад, галоп прямой. Дыхательное упражнение	
51	15.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Упражнения: «Хлопки в ладоши», «Произвольные упражнения на воспроизведение музыки», «Шаги вперед, руки в сцеплении вверху, внизу». Игра по выбору детей.	
52	17.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Разучивание упражнений: «Приставной шаг в сторону», «Мягкий высокий шаг на носках». Комбинации из танцевальных шагов. Совершенствовать навыки выполнения основных гимнастических движений. Наращивать высоту прыжков, добиваясь легкости и мягкого приземления. Дыхательное упражнение.	
53	22.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Разучивание танцевальных шагов: " Приставной и скрестный шаг в сторону», «Пружинистые полуприседы»,» «Полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку», «Перекаты с пятки на носок».	
54	24.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Постановка композиции из ранее изученных танцевальных упражнений. Игра по выбору детей.	
55	29.04	репетиция	Приветствие. Разминка. Совершенствование композиции из ранее изученных танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение. Стретчинг.	
56	6.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Подготовка творческого отчета: стретчинг, упражнения для формирования мышечного корсета и постановку корпуса. Подвижная игра.	
57	8.05		Приветствие. Разминка. Подготовка творческого отчета: стретчинг, упражнения для формирования мышечного корсета и постановку корпуса. Подвижная игра	Зачет
Тема 9. Вольные упражнения под музыку				
58	13.05	репетиция	Приветствие. Разминка Повторить основные термины: «бросок», «ловля», «перекаты», «махи», «вращения». Повторение основных танцевальных	

			шагов и танцевального бега. Выполнение композиции с лентой. Игра по выбору детей.	
59	15.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Повторение акробатических упражнений, композиции с элементами акробатики. Игра по выбору детей. Дыхательное упражнение.	
60	20.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Подготовка творческого отчета: стретчинг, основные композиционные построения (круг, линия, колонна, шахматное и квадратное построение). Повторение композиции со скакалкой.	
61	22.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Подготовка творческого отчета: стретчинг, основные композиционные построения (круг, линия, колонна, шахматное и квадратное построение). Повторение композиции с мячом. Игра по выбору детей.	
62	27.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Повторение композиции с обручем. Игра по выбору детей. Стретчинг.	
63	29.05		Творческий отчет	

**Календарно-тематический план по обучению художественной гимнастике
детей группы от 5 до 6 лет**

№ п/п	Число	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
Тема 1. Знакомство с гимнастикой				
1	2.10	вводное занятие	Знакомство. Инструктаж № 1. Рассказать о культуре поведения и технике безопасности на занятиях в физкультурном зале, правилах общения. История развития художественной гимнастики. Построение, приветствие, разминка.	
2	4.10	вводное занятие	Построение, приветствие, разминка. Вводные гимнастические движения, комбинации.	
Тема 2. Упражнения в равновесии				
3	09.10	тренировка	Приветствие, разминка. Инструктаж № 2. Упражнения в равновесии, стоя на гимнастической скамейке: «Поворот на 360°» Подвижная игра	
4	11.10	тренировка	Приветствие, разминка. Упражнения в равновесии, стоя на гимнастической скамейке: «Домик». Подвижная игра. Дыхательное упражнение	
5	16.10	тренировка	Приветствие, разминка. Упражнения в	

			равновесии на гимнастической скамейке: «Уголок» Подвижная игра. Релаксация.	
6	18.10	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке: «Прыжки на двух ногах». Подвижная игра. Стретчинг.	
7	23.10	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке: «Прыжки на двух ногах с продвижением вперед». Подвижная игра. Дыхательное упражнение	
8	25.10	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнения в равновесии: «Самолет». Подвижная игра. Дыхательное упражнение	
9	30.10		Приветствие. Разминка. Повторение ранее изученных упражнений на равновесие. Дыхательное упражнение	Зачет
Тема 3. Акробатика				
10	1.11	тренировка	Приветствие. Разминка. Инструктаж № 3. Беседа о технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Шпагат». Подвижная игра Дыхательное упражнение	
11	8.11	тренировка	Приветствие. Разминка. Элементарный стретчинг. Упражнения для мышц и суставов «Кошечка», «Воздушный велосипед». Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Переворот в сторону с места. Подвижная игра	
12	13.11	тренировка	Приветствие. Разминка. Обучение упражнениям на растяжку мышц плечевого пояса, спины. Разучивание упражнений: «Стойка на руках» Стретчинг. Дыхательное упражнение	
13	15.11	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнениям на растяжку мышц плечевого пояса, спины. Разучивание упражнений: «Мост из положения стоя» (с помощью педагога) Подвижная игра	
14	20.11	тренировка	Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Кувырок назад» Стретчинг.	
15	22.11		Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Стойка	

			на предплечьях» Подвижная игра Релаксация	
16	27.11		Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения упражнений: «Переворот боком с подскока». Подвижная игра по выбору детей.	
17	29.11		Приветствие. Разминка. Разучивание упоров: «Мост из положения лежа с подниманием правой, левой ноги». Стретчинг. Релаксация	
18	4.12		Приветствие. Разминка. Повторение ранее изученных акробатических упражнений. Дыхательное упражнение	
19	6.12	игровое	Приветствие. Разминка. С помощью карточек – подсказок угадываем акробатические упражнения и выполняем их. Игра по выбору детей.	
20	11.12		Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения акробатических упражнений: «Рондат» Подвижная игра.	
21	13.12	тренировка	Приветствие. Разминка. Объяснение техники выполнения акробатического упражнения: «Складка ноги врозь». Игра по выбору детей. Релаксация.	
22	18.12	тренировка	Приветствие. Разминка. Постановка композиции с элементами акробатики. Стретчинг. Подвижная игра	
23	20.12		Приветствие. Разминка. Повторение ранее изученных акробатических упражнений и разучивание акробатических соединений. Дыхательное упражнение.	Зачет
Тема 4. Упражнения с гимнастическим мячом				
24	10.01	тренировка	Приветствие. Разминка. Иструктаж № 4. Объяснение техники упражнений с мячом. Изучение упражнений с мячом: «Перекаты мяча до плечевого сустава» Стретчинг. Дыхательное упражнение	
25	15.01	тренировка	Приветствие. Изучение и совершенствование упражнений с мячом: «Отбивание мяча от пола несколько раз подряд », «Броски мяча под руку» Подвижная игра. Дыхательное упражнение	
26	17.01		Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнений: «Перекаты мяча по корпусу» (передняя, задняя часть) Дыхательное упражнение	

27	22.01		Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнений: «Броски мяча над головой по дуге», Подвижная игра	
28	24.01		Приветствие. Разминка. С помощью карточек – подсказок угадываем упражнения с мячом и выполняем их. Стретчинг. Игра по выбору детей.	
29	29.01		Приветствие. Разминка. Ходьба на полупальцах, с высоким подниманием коленей. Повторение упражнений с мячом. Постановка композиции с мячом. Релаксация	Зачет
Тема 5. Упражнения с гимнастической лентой				
30	31.01		Приветствие. Разминка. Инструктаж № 5. Беседа о технике безопасности при выполнении упражнений с лентой. Обучение правильному удержанию палочки с лентой в руках. Обучение перестроению в движении с лентой в руках. Дыхательное упражнение	
31	5.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Ходьба и бег с лентой. Упражнение с лентой «Броски бумерангом». Стретчинг. Релаксация	
32	7.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнения с лентой «Большие круги», «Махи в боковой и горизонтальной плоскости» Игра по выбору детей	
33	12.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнения с лентой «Приставные шаги в сторону и круги лентой» Стретчинг	
34	14.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Сочетание танцевальных движений и упражнений с лентой. Подвижная игра Дыхательное упражнение	
35	19.02		Приветствие. Разминка. Разучивание композиции с лентой. Стретчинг. Подвижная игра по выбору детей	Зачет
Тема 6. Упражнения с гимнастическим обручем				
36	21.02		Приветствие. Разминка. Инструктаж № 6. Обучение технике выполнения упражнений с гимнастическим обручем. Совершенствование согласованности движений с выполнением заданий. Упражнение «Броски обруча двумя руками»	
37	26.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Обучать правильно держать обруч. Упражнение «Вращение обруча на полу». Подвижная игра. Дыхательное	

			упражнение	
38	28.02	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнение «Прыжки через обруч с продвижением вперед». Игра по выбору детей	
39	4.03		Приветствие. Разминка. Упражнение «Вращение обруча на правой, левой руке». Стретчинг	
40	6.03	тренировка	Приветствие. Разминка. Разучивание композиции с обручем. Дыхательное упражнение	
41	11.03		Приветствие. Разминка. Сочетание танцевальных движений и упражнений с обручем. Игра по выбору детей	Зачет
Тема 7. Упражнения с гимнастической скакалкой				
42	13.03		Приветствие. Разминка. Инструктаж № 7. Обучение правильному удержанию скакалки в руках. Подвижная игра	
43	18.03	тренировка	Приветствие. Разминка. Упражнение: «Передача скакалки из одной руки в другую». Стретчинг. Релаксация	
44	20.03	репетиция	Приветствие. Разминка. Упражнение «Перевод скакалки назад и вперед». Игра по выбору детей	
45	25.03	тренировка	Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнений «Прыжки с одной ноги на другую». Дыхательное упражнение	
46	27.03	тренировка	Приветствие. Разминка. Изучение и совершенствование упражнений «Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади)». Игра по выбору детей	
47	1.04		Приветствие. Разминка. Упражнение «Повороты со скакалкой на 180°». Композиция со скакалкой.	Зачет
Тема 8. Хореографическая подготовка				
48	3.04		Приветствие. Разминка. Инструктаж № 8. Хореографическая подготовка. Объясняем, что развиваем каждым упражнением. Объясняем строение тела, название его частей. Познакомить с понятием «пластика» Объяснить, что значит «выразительно выполнять движения». Учить выполнять движения слаженно всеми частями тела. Упражнения для правильной постановки корпуса: «Аист», «Прямая спинка» Совершенствование упражнений для развития силы мышц, подвижности суставов, выполняются из разных и.п.	

			«Улитка в домике», «Стрела», «Кошечка»	
49	8.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Виды упражнений: «Приседания с движениями рук», «Пружинистые полуприседы». Основные гимнастические движения: шаг с высоким подниманием коленей, на полупальцах. Релаксация.	
50	10.04		Приветствие. Разминка. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Упражнения: «Притопы с хлопками поочередно», «Подскоки с вытянутыми руками вверх-поочередно». Основные гимнастические движения: бег на полупальцах, с захлестыванием голени назад, галоп прямой. Дыхательное упражнение	
51	15.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Упражнения: «Хлопки в ладоши», «Произвольные упражнения на воспроизведение музыки», «Шаги вперед, руки в сцеплении вверху, внизу». Игра по выбору детей.	
52	17.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Разучивание упражнений: «Приставной шаг в сторону», «Шаг с небольшим подскоком», «Мягкий высокий шаг на носках». Комбинации из танцевальных шагов. Совершенствовать навыки выполнения основных гимнастических движений. Нарастивать высоту прыжков, добиваясь легкости и мягкого приземления. Дыхательное упражнение.	
53	22.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Разучивание танцевальных шагов: «Приставной и скрестный шаг в сторону», «Пружинистые полуприседы», «Полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку», «Перекаты с пятки на носок».	
54	24.04	тренировка	Приветствие. Разминка. Постановка композиции из ранее изученных танцевальных упражнений. Игра по выбору детей.	

55	29.04	репетиция	Приветствие. Разминка. Совершенствование композиции из ранее изученных танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение. Стретчинг.	
56	6.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Подготовка творческого отчета: стретчинг, упражнения для формирования мышечного корсета и постановку корпуса. Подвижная игра.	
57	8.05		Приветствие. Разминка. Подготовка творческого отчета: стретчинг, упражнения для формирования мышечного корсета и постановку корпуса. Подвижная игра	Зачет
Тема 9. Вольные упражнения под музыку				
58	13.05	репетиция	Приветствие. Разминка Повторить основные термины: «бросок», «ловля», «перекаты», «махи», «вращения». Повторение основных танцевальных шагов и танцевального бега. Выполнение композиции с лентой. Игра по выбору детей.	
59	15.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Повторение акробатических упражнений, композиции с элементами акробатики. Игра по выбору детей. Дыхательное упражнение.	
60	20.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Подготовка творческого отчета: стретчинг, основные композиционные построения (круг, линия, колонна, шахматное и квадратное построение). Повторение композиции со скакалкой.	
61	22.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Подготовка творческого отчета: стретчинг, основные композиционные построения (круг, линия, колонна, шахматное и квадратное построение). Повторение композиции с мячом. Игра по выбору детей.	
62	27.05	репетиция	Приветствие. Разминка. Повторение композиции с обручем. Игра по выбору детей. Стретчинг	
63	29.05		Творческий отчет	

2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный план

Наименование услуги	Возрастная группа	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия в день	Количество занятий в месяц								Количество занятий в год с 02.10.2023 по 29.05.2024
				октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
ДООП «Юные звездочки»	3-4 года	2	15 мин	9	8	6	7	8	8	9	8	63
	4-5 лет	2	15 мин	9	8	6	7	8	8	9	8	63
	5-6 лет	2	15 мин	9	8	6	7	8	8	9	8	63

2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года	02.10.2023
Окончание учебного года	29.05.2024
Первое полугодие	12 недель/23 занятия
Второе полугодие	20 недель/40 занятий
Продолжительность учебного года	32 недели
Количество занятий неделя/год	2/63
Праздничные дни	День народного единства - 04.11.2022-06.11.2023 Каникулы- 25.12.2023-08.01.2024 День защитников Отечества - 23.02.2024 Международный женский день - 08.03.2024 Праздник Весны и Труда – 29.04.2023 - 01.05.2024 День Победы - 09.05.2024-10.05.2024

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- музыкальный центр;
- аудиозаписи, соответственно плану программы;
- видеозаписи для ознакомления с художественной гимнастикой
- атрибуты и гимнастические костюмы для гимнастических композиций соответственно количеству воспитанников.

Для успешного освоения движений и организации учебного процесса, на занятиях вводится специальная гимнастическая форма:

гимнастический купальник, балетки или чешки, белые носки или лосины. Волосы собраны.

Кадровое обеспечение:

ФИО педагога: Яковлева Татьяна Александровна

Образование: Высшее, Барнаульский государственный педагогический институт, 24.06.1988, «Физическое воспитание», учитель физической культуры средней школы

Квалификационная категория: высшая

2.4. Формы аттестации

Формы аттестации по ДООП для детей дошкольного возраста: зачет в конце каждой изученной темы; открытое занятие в форме творческого отчета в конце учебного периода.

2.5. Оценочные материалы:

Механизм оценки результатов освоения ДООП: наблюдение за детьми, игры, беседы; участие воспитанников и демонстрация их достижений в процессе конкурсной деятельности различного уровня;

- индивидуальные беседы с родителями по результатам оценки индивидуального развития дошкольников.

2.6. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Алгоритм учебного занятия: занятие состоит из трех частей:

Водная часть разминка (5 минут)

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

Цель – подготовить ребенка к занятию.

1. Упражнения по «кругу»: спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

Формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

2. Танцевальные шаги, соединения и комбинации;

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»);

3. Хореографические упражнения;

Специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

Упражнения в равновесии;

Соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов;

Прыжки.

Основная часть (12 минут, в зависимости от возраста)

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

Цель – обучение различным упражнениям художественной гимнастики.

1. Изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом;

2. Музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

Заключительная часть (3 минуты)

1. Общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.);

2. Самостоятельная двигательная активность детей, игры, подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные

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

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

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

- практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений;

- помощь, идеомоторные, музыкальные.

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

В том случае, если ребёнок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его восприятие. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия, которые помогут ребёнку понять и запомнить их.

Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно использовать мышечную память, закрепляя положение тела в определённых позициях.

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

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

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

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

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

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное – выполнение упражнений на формирование гимнастической техники;

- репетиция – постановка гимнастических номеров для выступлений;

- зачет – выполнение творческих индивидуальных и групповых заданий;

- творческий отчет

Формы организации образовательного процесса:

- групповая – до 20 человек;

- индивидуальная – при возникновении сложностей с разучиванием элементов и комбинаций;

- игровая – при выполнении подвижных игр, творческих заданий, образов.

Средства реализации программы:

- яркий показ педагога не только движений, но и эмоций в композиции;

- набор основных движений для постановки корпуса, развития мышечной силы, развития подвижности суставов и др.;

- атрибуты;

- подвижные игры и гимнастические образы как игровое средство научения движению и импровизации;

- набор музыкального материала, применяемый в соответствии с возрастными особенностями группы и уровнем подготовленности воспитанников.

Список литературы

- 1.Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
- 2.Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2015, 120с.
- 3.Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 3-4 лет. – Издательство Учитель, 2013, - 126с.
- 4.Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. - СПб.: КОРОНА принт,2001, - 272с.
- 5.Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Советский спорт, 2014, -264 с
- 6.Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лика – Пресс, 2000, - 296
- 7.Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2009, - 176 с
- 8.Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009, - 136 с.
- 9.Сиготского В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».
- 10.Смолевского В.М. опыт работы педагога «Гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 1987
- 11.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005, - 167 с.
- 12.Яковлева Т. С. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная пресса, 2007, -136 с.
- 13.Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет МОЗАИКА – СИНТЕЗ МОСКВА,2020
14. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр МОЗАИКА-СИНТЕЗ МОСКВА,2018

Лист изменений и дополнений