


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №45 «Буратино»

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете  
Протокол № 2  
30.08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 45 «Буратино» Царева Л. А.  
29.08.2021 г.  
214-09  
30.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Художественная гимнастика»**

Срок реализации 2 года

Автор: педагог дополнительного  
образования  
Батогова Светлана Алексеевна

Вологда  
2021 г.

## **Содержание**

### **1. Пояснительная записка**

- 1.1. Направленность программы
- 1.2. Актуальность
- 1.3. Цели и задачи
- 1.4. Возраст обучающихся и сроки реализации
- 1.5. Планируемый результат
- 1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

### **2. Содержание программы**

- 2.1. Содержание учебно - практического материала
2. 2. Учебный план кружка

### **3. Организационно – педагогические условия**

- 3.1. Требования к организации и проведению занятий
- 3.2. Материально – техническое обеспечение процесса обучения

### **4. Оценочные и методические материалы**

- 4.1. Требования к уровню подготовленности занимающихся
- 4.2. Обеспеченность методическими материалами

### **Список используемой литературы**

### **1. Пояснительная записка**

Богатый опыт подготовки спортсменов различного возраста и различной квалификации, от детей раннего возраста до олимпийских чемпионов, позволил сделать определенные выводы: физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса в спорте высших достижений зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе.

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

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

Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие 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.

### **1.1. Направленность программы**

Первичным направлением программы является - развитие функциональных способностей детей, а так же оздоровление организма ребенка в целом. Вторичным направлением является:

- ✓ Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)
- ✓ Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты);
- ✓ Развитие мелкой и крупной моторики;
- ✓ Развитие творческих способностей; чувство ритма; умения ориентироваться в пространстве.

### **1.2 Актуальность**

Актуальность программы по художественной гимнастике в том, что в настоящее время объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня 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 обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

### **1.3. Цели и задачи**

Цель: - обучение элементам художественной гимнастики и развитие активных двигательных способностей и психических качеств детей дошкольного возраста.

Стратегической целью программы является формирование целостной, гармонично развитой личности.

Задачи:

1. Дать знания детям о художественной гимнастике, как о виде спорта;
2. Развивать двигательные умения, способности и навыки детей в области художественной гимнастики;
3. Способствовать развитию коммуникативного опыта.
4. Воспитывать умение контролировать свое поведение, рефлекссию своих действий;
5. Формировать сценическую культуру, развитие художественного вкуса, чувство ритма.

### **1.4. Возраст обучающихся и сроки реализации**

Возраст обучающихся – дети от 3 лет до 7.

Срок реализации Программы - 2 года

**Режим занятий:** 1 год обучения 1 раз в неделю по 15 минут, 2 год обучения – 2 раза в неделю по 25 минут.

### **1.5. Планируемый результат**

- Осознавать ответственность за общее благополучие своей этнической принадлежности.
- Стремиться к самосовершенствованию.
- Формировать широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающую в себя, социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.
- Оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (наклейки, оценки)
- Адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов и товарищей, родителей и других.
- Понимать значение работы над устранением ошибок.
- Находить и исправлять ошибки, выделять причины ошибок.
- Самостоятельно создавать алгоритм действий.

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование

## 2. Содержание программы

### 2.1. Содержание учебно - практического материала по художественной гимнастике

Раздел	Содержание	
	1 год	2 год
<b>Общая физическая подготовка</b>	Строевые упражнения; упражнения в ходьбе и беге; ОРУ: для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища, для ног; для мышц голени и стопы; Упражнения для развития быстроты, ловкости, общей выносливости; игры и игровые упражнения: обучающие игры; малоподвижные игры;	

	эстафеты; упражнения из других видов спорта	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Базовые упражнения: элементарные позы; движения отдельными частями тела; упражнения в равновесии- стойка на носках; боковое равновесие;	Базовые упражнения: упражнения для правильной постановки ног и рук; упражнения в равновесии; равновесие в стойке на левой, на правой ноге; переднее равновесие; равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге
<b>Прыжковые упражнения</b>	– Выпрямившись; – прогнувшись; – со сменой ног (ноги врозь, ноги вместе)	– Прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; – разножка; – прыжок прогнувшись; – прыжок со сменой ног; – подбивной прыжок
<b>Танцевальные упражнения</b>	– Шаг на полупальцах; – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг; – пружинящий шаг; – приставной шаг	<i>Танцевальные шаги:</i> – острый; – перекатный шаг галопа; – шаг польки;
<b>Элементы акробатики</b>	– «мост» из положения стоя с поддержкой; – «корзиночка»; – «колесо»; – «рыбка» – «лодочка»	– «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; – Стойка на лопатках; – «колесо»; – кувырок назад; – кувырок боком с разношкой;

		– полушпагат и шпагат
<b>Упражнения со скакалкой</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Качания и махи скакалкой;</li> <li>– круги в различных плоскостях;</li> <li>– перепрыгивания;</li> <li>– прыжок вперед;</li> <li>– прыжок назад;</li> <li>– вращения вперед – назад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вращения вперед, назад;</li> <li>– вращения скрестно, вперед, назад;</li> <li>– прыжок вперед, назад;</li> <li>– переброски;</li> <li>– высокий бросок</li> </ul>
<b>Упражнения с мячом</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перекаты по полу;</li> <li>– бросок и ловля двумя руками;</li> <li>– бросок с отбивом о стену;</li> <li>– бросок одной рукой и ловля двумя;</li> <li>– отбивы о пол;</li> <li>– переброски</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отбивы со сменой ритма;</li> <li>– бросок одной и двумя руками;</li> <li>– ловля с броска в перекат по двум рукам;</li> <li>– обволакивания</li> </ul>
<b>Музыкально-ритмическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– музыкальный ритм;</li> <li>– музыкальные игры</li> <li>- выполнение упражнений под музыку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– распознавание характера музыки;</li> <li>– музыкально-сюжетные игры;</li> <li>– музыкальный темп, посредством движений; – музыкальный такт;</li> </ul>

## 2. 2. Учебный план кружка

Месяц	Содержание занятий			
	№ занятия	1 год	№ занятия	2 год

<b>Сентябрь</b> (3 часа); (6 ч).	1	Знакомство с педагогом, беседа о том, что такое гимнастика; обозначение правил и техники безопасности.	1	Беседа о необходимости занятий физическими упражнениями; о том что такое «Художественная гимнастика»; обозначение правил и техники безопасности.  Строевые упражнения; ОРУ для всех мышечных групп; игровые упражнения.
	2-3	Строевые упражнения; <b>ОФП</b> -упражнения в ходьбе и беге; <b>ОРУ</b> для всех мышечных групп; игровые упражнения: <b>СФП</b> -базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела. <b>Специальные упр.:</b> упражнения в равновесии: стойка на носках; боковое равновесие; Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?» или др. <b>Прыжковые упражнения;</b> – Выпрямившись;	с 2 -5	<b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; подвижные игры. + игры с преимущественным воздействием на развитие двиг. способностей.  <b>СФП</b> - Базовые упражнения: упражнения для правильной постановки ног и рук; <b>Специальные упр.:</b> упражнения в равновесии; (Можно включить соревновательный элемент) <b>Прыжковые упражнения:</b> прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; <b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; перекатный шаг галопа; <b>Акробатика:</b> «Корзиночка», «Рыбка», «Лодочка»; <b>Музыкально-ритмическая</b>



				<b>подготовка:</b> выполнение танцевальных шагов под музыкальное сопровождение.
<b>Октябрь</b>  <b>ь</b>  4 ч (8 ч.)	1-2	Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; игровые упражнения: базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела. <b>Специальные упражнения:</b> волны: вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; <b>Прыжковые упражнения:</b> – Выпрямившись; <b>Танцевальные упражнения:</b> – шаг на полупальцах; бег на полупальцах; приставной шаг. <b>Акробатика:</b> «Корзиночка», «Рыбка».	С 1-4.	Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; подвижные игры; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b> -Базовые упражнения: упражнения для правильной постановки ног и рук; <b>Прыжковые упражнения:</b> прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; разножка; прыжок прогнувшись; <b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; пружинящий шаг; приставной шаг; <b>Акробатика:</b> «Корзиночка», «Рыбка», стойка на лопатках; <b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение танцевальных шагов под музыку.
	3-4	Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b> -	С 4-9.	Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; подвижные игры; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b> -Базовые упражнения:

		<p>базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела. Игры и игровые упражнения: для развития двиг. способн. Специальные упражнения: упражнения в равновесии: стойка на носках; вращения: – переступанием;</p> <p><b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг;</p> <p><b>Акробатика:</b> «Корзиночка», «Рыбка».</p>		<p>упражнения для правильной постановки ног и рук;</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> прыжок прогнувшись; – прыжок со сменой ног; подбивной прыжок;</p> <p><b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг; шаг полки; <b>Акробатика:</b> стойка на лопатках; поулшпагат.</p> <p><b>Упражнения со скакалкой:</b> вращения вперед, назад; прыжок вперед, назад;</p> <p><b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение танцевальных шагов под музыку.</p>
<p><b>Ноябрь</b> 3 ч. (6 ч.)</p>	1	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b> - базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела; Специальные упражнения: упражнения в равновесии: волны: вертикальные и горизонтальные;</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> – со сменой ног (спереди,</p>	С 1- 4.	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП-</b> Базовые упражнения: упражнения для правильной постановки ног и рук; <b>Прыжковые упражнения:</b> со сменой ног (спереди, сзади); подбивной прыжок; <b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг; высокий шаг; пружинящий</p>

	<p>сзади); <b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг; высокий шаг; пружинящий шаг;</p> <p><b>Акробатика:</b> «Корзиночка», «Рыбка».</p> <p><b>Упражнения со скакалкой:</b> качания и махи скакалкой; вращения вперед – назад;</p>		<p>шаг; <b>Акробатика:</b> «Корзиночка», «Рыбка», «полушпагат»; <b>Упражнения со скакалкой:</b> качания и махи скакалкой; вращения вперед – назад; прыжок вперед, назад;</p> <p><b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение танцевальных шагов под музыку.</p>
2-3	<p>Строевые упражнения; <b>ОРУ</b> для всех мышечных групп; игровые упражнения: базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела; подвижные игры на развитие двиг. способностей;</p> <p><b>Специальные упр.:</b> упражнения в равновесии: стойка на носках; боковое равновесие; (Можно включить соревновательный элементы) или др.</p> <p><b>Прыжковые упражнения;</b> выпрямившись; со сменой положения ног (ноги врозь, ноги вместе)</p>	С 4 -9	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП-</b> Базовые упражнения: упражнения для правильной постановки ног и рук;</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> выпрямившись; разножка; прыжок прогнувшись; <b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; острый шаг;</p> <p><b>Акробатика:</b> «Мост» из положения стоя с поддержкой; полушпагат; <b>Упражнения со скакалкой:</b> вращения вперед, назад; переброски; прыжок вперед, назад; <b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b></p>

				выполнение танцевальных шагов под музыку; ОРУ.
Декабрь 4 ч. (8 ч.)	1-2	Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b> - базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела; Специальные упражнения: упражнения в равновесии; волны: вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; <b>Прыжковые упражнения:</b> прогнувшись; <b>Танцевальные упражнения:</b> высокий шаг; пружинящий шаг; приставной шаг <b>Акробатика:</b> «Корзиночка», «Колесо»; <b>Упражнения со скакалкой:</b> вращения вперед – назад; качания и махи скакалкой.	С 1-4	Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b> - Базовые упражнения: упражнения для правильной постановки ног и рук; упражнения на равновесие; <b>Прыжковые упражнения:</b> прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; подбивной прыжок; <b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; шаг польки; <b>Акробатика:</b> «Мост» из положения стоя с поддержкой; полупагат; <b>Упражнения со скакалкой:</b> вращения вперед, назад; вращения скрестно; вперед, назад; прыжок вперед, назад; <b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение танцевальных шагов под музыку
	3-4	Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; <b>ОРУ</b> - для всех	С 4-8.	Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; подвижные игры на развитие двиг. сп.; <b>ОРУ</b> - для всех

		<p>мышечных групп; <b>СФП</b> - базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела; Специальные упражнения: упражнения в равновесии; вращения: переступанием; скрестные;</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> – со сменой положения ног;</p> <p><b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг; высокий шаг; пружинящий шаг; приставной шаг;</p> <p><b>Акробатика:</b> «Корзиночка», «Колесо»;</p>		<p>мышечных групп; <b>СФП</b>- Базовые упражнения: позы; упражнения для правильной постановки ног и рук;</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> разножка; прыжок прогнувшись; прыжок со сменой ног; <b>Танцевальные упражнения:</b> (шаги) на полупальцах; бег на полупальцах; острый; перекатный шаг галопа;</p> <p><b>Акробатика:</b> «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; <b>Упражнения со скакалкой:</b> вращения вперед, назад; вращения скрестно, вперед, назад; прыжок вперед, назад; переброски;</p> <p><b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> музыкально-сюжетные игры; выполнение танцевальных шагов под музыку.</p>
<p><b>Январь</b> 4 ч. (8 ч.)</p>	1	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b> - базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела; Специальные</p>	С 1-4	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b> - Базовые упражнения: позы; упражнения для правильной постановки ног и рук;</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b></p>

	<p>упражнения: волны: вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные;</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> выпрямившись; прогнувшись;</p> <p><b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; пружинящий шаг. <b>Акробатика:</b> «мост» из положения стоя с поддержкой; «корзиночка»;</p> <p><b>Упражнения с мячом:</b> – Перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками.</p>	<p>выпрямившись; прогнувшись; со сменой положения рук и ног; <b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; пружинящий и острый шаг; <b>Акробатика:</b> «мост» из положения стоя с поддержкой и без; «корзиночка»; «лодочка»; стойка на лопатках;</p> <p><b>Упражнения с мячом:</b> перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками;</p> <p><b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение танцевальных шагов под музыку; упражнений в ходьбе и беге.</p>
2-3	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; Игры и игровые упражнения: – малые подвижные игры. <b>СФП</b> -базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела; Специальные упражнения: упражнения в равновесии; <b>Прыжковые упражнения:</b></p>	<p>С 4 - 9. Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; подвижные игры; <b>СФП</b>- Базовые упражнения: позы; упражнения для правильной постановки ног и рук; <b>Прыжковые упражнения:</b> со сменой положения ног и рук; подбивной прыжок; прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; <b>Танцевальные</b></p>

		<p>со сменой положения ног и рук; <b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; приставной шаг; бег на полупальцах; <b>Упражнения с мячом:</b> Перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками; <b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение упражнений под музыку.</p>		<p><b>упражнения:</b> шаг на полупальцах; приставной шаг; бег на полупальцах; – мягкий шаг; высокий шаг; перекатный шаг галопа; <b>Акробатика:</b> «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; «колесо»; полупагат; <b>Упражнения с мячом:</b> перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками; обволакивания; <b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение танцевальных шагов под музыку.</p>
<p><b>Февраль</b> 4 ч. (8 ч.)</p>	1-2	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b> - базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела; Специальные упражнения: упражнения в равновесии; волны: вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; <b>Прыжковые упражнения:</b> прогнувшись;</p>	С 1-4	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП-</b> Базовые упражнения: позы; упражнения для правильной постановки ног и рук; упражнения на равновесие; <b>Прыжковые упражнения:</b> прогнувшись; разножка; подбивной прыжок; <b>Танцевальные упражнения:</b> высокий шаг; пружинящий шаг; приставной шаг; на полупальцах; перекатный шаг галопа; <b>Акробатика:</b></p>

	<p><b>Танцевальные упражнения:</b> высокий шаг; пружинящий шаг; приставной шаг</p> <p><b>Акробатика:</b> «Корзиночка», «Лодочка»;</p> <p><b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение упражнений в ходьбе и беге под музыкальное сопровождение.</p>		<p>«Корзиночка», «колесо», шпагат и полушпагат;</p> <p><b>упражнения с мячом:</b> отбивы со сменой ритма; бросок одной и двумя руками;</p> <p><b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение упражнений в ходьбе и беге, танцевальных шагов под музыкальное сопровождение.</p>
3-4	<p>Строевые упражнения; <b>ОРУ</b> для всех мышечных групп; игровые упражнения: базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела. <b>Специальные упр.:</b> упражнения в равновесии: (Можно включить соревновательный элементы) или др.</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> Выпрямившись; со сменой положения ног (ноги врозь, ноги вместе)</p> <p><b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг; высокий шаг; пружинящий шаг; приставной шаг.</p> <p><b>Акробатика:</b> «корзиночка»;</p>	С 4-8	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; подвижные игры, элементы соревновательных упражнений; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b>- Базовые упражнения: позы; упражнения для правильной постановки ног и рук; упражнения на равновесие;</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> Выпрямившись; прогнувшись; со сменой положения ног и рук;</p> <p><b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг; высокий шаг; пружинящий шаг; приставной шаг; – острый; – перекатный шаг галопа;</p>



		<p>«колесо»; «мост» с поддержкой.</p> <p><b>Упражнения со скакалкой:</b> Качания и махи скакалкой; перепрыгивания;</p> <p><b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение упражнений в ходьбе и беге под музыкальное сопровождение.</p>		<p><b>Акробатика:</b> «корзиночка», «колесо», полушпагат и шпагат; <b>Упражнения с мячом;</b> отбивы со сменой ритма; бросок одной и двумя руками; обволакивания;</p> <p><b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение упражнений в ходьбе и беге, танцевальных шагов, ОРУ под музыкальное сопровождение; музыкально – подвижные игры.</p>
<p><b>Март</b> 5 ч. (10 ч.)</p>	1-2	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b> - базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела; Специальные упражнения: волны: вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные;</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> Выпрямившись; со сменой положения ног;</p> <p><b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на</p>	С 1-4	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; элементы соревновательных упражнений; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b>- Базовые упражнения: позы; упражнения для правильной постановки ног и рук; упражнения на равновесие;</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; подбивной прыжок;</p> <p><b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; шаг польки;</p> <p><b>Акробатика:</b> «Мост» из положения стоя с поддержкой и без; полушпагат и шпагат;</p>

	<p>полупальцах; пружинящий шаг. <b>Акробатика:</b> «мост» из положения стоя с поддержкой; «корзиночка»;</p> <p><b>Упражнения с мячом:</b> перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками.</p> <p><b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> музыкальные игры</p>		<p><b>Упражнения с мячом:</b> перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками; отбивы со сменой ритма; бросок одной и двумя руками; обволакивания;</p> <p><b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение танцевальных шагов под музыку.</p>
3-4, 5	<p>Строевые упражнения;</p> <p><b>ОФП</b> - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; игровые упражнения: базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела. Игры и игровые упражнения: сюжетные игры; игры с преимущественным воздействием на двигательные качества</p> <p><b>Специальные упражнения:</b> вращения: переступанием; скрестные</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> Выпрямившись;</p> <p><b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на</p>	С 4-9	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; элементы соревновательных упражнений; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b>- Базовые упражнения: позы; упражнения для правильной постановки ног и рук;</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> прыжок со сменой ног; подбивной прыжок;</p> <p><b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; приставной и острый шаг; шаг польки;</p> <p><b>Акробатика:</b> «Мост» из положения стоя с поддержкой и без; кувырок боком с разношкой;</p> <p><b>Упражнения со скакалкой:</b> вращения вперед, назад; вращения скрестно; вперед,</p>

		<p>полупальцах; приставной шаг. <b>Акробатика:</b> «Корзиночка», «Рыбка».</p>		<p>назад; прыжок вперед, назад; переброски; <b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение танцевальных шагов, ОРУ под музыку; музыкальные игры.</p>
<p><b>Апрель</b> 4 ч.</p>	1-2	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b> - базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела; Специальные упражнения: упражнения в равновесии: волны: вертикальные и горизонтальные; <b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; высокий, пружинящий, приставной шаг; <b>Акробатика:</b> «корзиночка»; «лодочка»; <b>Упражнения со скакалкой:</b> качания и махи скакалкой; вращения вперед – назад; – прыжок вперед.</p>	С 1-4	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; игры; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b>- Базовые упражнения: позы; упражнения для правильной постановки ног и рук; упражнения на равновесие; <b>Прыжковые упражнения:</b> выпрямившись; прогнувшись; со сменой положения рук и ног; <b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; пружинящий и острый шаг; перекатный шаг галопа; <b>Акробатика:</b> «Мост» из положения стоя с поддержкой и без; «колесо»; полушпагаи и шпагат; <b>Упражнения со скакалкой:</b> качания и махи скакалкой; вращения вперед – назад; – прыжок вперед – назад; переброски; высокий бросок; <b>Музыкально-ритмическая</b></p>

				<b>подготовка:</b> выполнение танцевальных шагов под музыку..
	3-4	Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; игровые упражнения: базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела. <b>Специальные упражнения:</b> вращения: переступанием; скрестные <b>Прыжковые упражнения:</b> Выпрямившись; <b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; приставной шаг. <b>Упражнения с мячом:</b> – бросок и ловля двумя руками; бросок с отбивом о стену. <b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение упражнений под музыку (ОРУ, упр. в ходьбе и беге, танцевальные упр.)	с 4-8	Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; подвижные и соревновательные игры; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП-</b> Базовые упражнения: позы; упражнения для правильной постановки ног и рук; упражнения на равновесие; <b>Прыжковые упражнения:</b> Выпрямившись; прогнувшись; прыжок со сменой положения ног; <b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; перекатный шаг галопа; <b>Упражнения с мячом:</b> – отбивы со сменой ритма; бросок одной и двумя руками; ловля с броска в перекат по двум рукам; <b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение танцевальных шагов, упражнений в ходьбе и беге, ОРУ под музыку
<b>Май</b> 5ч. (10 ч.)	1-2	Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - ходьба на месте и в движении с выполнением	с 1-4	Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; подвижные игры; <b>ОРУ</b> - для

	<p>заданий; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b> - базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела; Специальные упражнения: упражнения в равновесии; <b>Прыжковые упражнения:</b> со сменой положения ног; с перемещением в пространстве.</p> <p><b>Танцевальные упражнения:</b> высокий шаг; пружинящий шаг; приставной шаг</p> <p><b>Упражнения с мячом:</b> Перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками;</p> <p><b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение танцевальных упражнений под музыку.</p>	<p>всех мышечных групп; <b>СФП-</b> Базовые упражнения: позы; упражнения для правильной постановки ног и рук;</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; разножка; прыжок прогнувшись; <b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; пружинящий шаг; приставной шаг;</p> <p><b>Акробатика:</b> «Корзиночка», «колесо», стойка на лопатках; полушпагаи и шпагат;</p> <p><b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение танцевальных шагов под музыку.</p>
3-4	<p>Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП</b> - базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела; Игры и игровые упражнения: – обучающие игры; – игры с</p>	<p>с 4-8 Строевые упражнения; <b>ОФП</b> - упражнения в ходьбе и беге; подвижные игры и эстафеты; <b>ОРУ</b> - для всех мышечных групп; <b>СФП-</b> Базовые упражнения: позы; упражнения для правильной постановки ног и рук; равновесия; <b>Танцевальные упражнения:</b> (шаги) острый;</p>

	<p>преимущественным воздействием на двигательные качества;</p> <p><b>Танцевальные упражнения:</b> шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг; высокий шаг; пружинящий шаг; приставной шаг.</p> <p><b>Упражнения со скакалкой:</b> качания и махи скакалкой; вращения вперед – назад; перепрыгивания.</p> <p><b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение ОРУ и танцевальных упражнений под музыку; музыкальные игры</p>	<p>перекатный шаг галопа; польки; <b>Акробатика:</b> стойка на лопатках; шпагат и полушпагат; «мостик» с поддержкой и без;</p> <p><b>Музыкально-ритмическая подготовка:</b> выполнение упражнений в ходьбе и беге, танцевальных шагов, ОРУ под музыку; музыкальные подвижные игры.</p>
<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

### 3. Организационно – педагогические условия

#### 3.1. Требования к организации и проведению занятий

Организация занятий складывается из подготовки к ним педагога и занимающихся, инвентаря и оборудования; своевременного начала и окончания занятия.

*Подготовка педагога предусматривает:* тщательное планирование занятий с учетом условий; составление плана – конспекта; соответствующий внешний вид, его настрой на занятие и техническая подготовленность.

*Подготовка занимающихся* к занятию заключается в сообщении им темы; основных задач; в подготовке внешнего вида. Спортивная форма должна быть удобной, легкой. Обувь соответствующая для занятий художественной гимнастикой (чешки, полупальцы, носки)

*Подготовка зала, инвентаря и оборудования.*

В зале должно быть:

- безопасное напольное покрытие (линолеум, ковер, и др.)
- наличие специального инвентаря;

Специалисту необходимо заранее готовить инвентарь и необходимое оборудование для занятий; проверять помещение в том числе и инвентарь на наличие безопасности; правильно располагать занимающихся, с целью избежания получения травм.

*Распределение и сбор инвентаря* могут осуществляться:

1. Самим педагогом;
2. Специально назначенным лицом;
3. Самостоятельно каждым занимающимся;
4. Игровым или соревновательным способом.

*Своевременность начала и окончания занятия* в значительной мере определяет порядок, дисциплину, отношение занимающихся к занятию и его эффективность.

*Управление занимающимися* складывается из умения пользоваться командами, распоряжениями, просьбой.

При проведении занятий требуется хорошая организация, подразумевающая прежде всего четкие построения, строевые команды и передвижения по залу во время занятий, переходы от одного вида деятельности к другой, раздачу и сбор инвентаря. В основном на занятии используется фронтальный метод организации.

Важное значение для хорошей организации занятий является умение педагога методически грамотно и четко подавать команды и использовать жесты.

Команда должна подаваться громко, четко, чтобы все слышали и понимали смысл.

К способам управления занимающихся так же относятся помощь, утешение, одобрение, напоминание, поощрение, совет, подбадривание, доверительное общение, порицание, убеждение. Во всех случаях нужен индивидуальный подход.

*Место педагога* перед занимающимися выбирает с таким расчетом, чтобы он мог видеть их всех, наблюдать за действиями каждого из них, чтобы они хорошо видели и слышали не мешая друг другу при выполнении упражнений.

### **3.2. Материально – техническое обеспечение процесса обучения**

Для успешной реализации Программы необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления кружковой работы;
- технические средства обучения (аудио – проигрыватель, проектор)

*Оборудование и спортивный инвентарь:*

- мячи по количеству детей;
- скакалки соответствующие росту;
- атрибуты для подвижных игр.

*Вспомогательное оборудование:*

- места для хранения инвентаря;

*Учебно – методический материал для специалиста:*

- научно – методическая литература;
- документы планирования

## **4. Оценочные и методические материалы**

### **4.1. Требования к уровню подготовленности занимающихся**

**Требования к уровню подготовленности занимающихся**

*Дети должны знать:*

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- свойства и функции предметов (скакалки, мяча);



- причины травматизма и правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
- для чего необходимо заниматься художественной гимнастикой; что это за вид спортивной деятельности.

*Дети должны уметь:*

- выполнять правила техники безопасности;
- выполнять комплексы упражнений;
- иметь небольшой двигательный запас общеразвивающих упражнений;
- выполнять специальные упражнения (различные упражнения акробатики; танцевальные шаги; музыкально – ритмические упражнения)

#### **4.2. Обеспеченность методическими материалами**

1. Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008
2. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2013. – 144 с.
3. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: / Учебник - 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение 1984.- 208с.
4. Картотека комплексов ору, подвижных игр, стретчинга, специальных упражнений по художественной гимнастики.

#### **Список используемой литературы**

1. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: Учебное пособие / И. А Винер-Усманова. С. Е. Крючек Е. Н. Медведева. - М.: Человек, 2014. - 200 с.
2. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования: Пособие / И. А Винер-Усманова. С. Е. Крючек Е. Н. Медведева. М.: Человек, 2015. - 120 с.
3. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. - М.: Айрис-Пресс, 2004

4. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: / Учебник.- 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение, 1984.- 208с.