

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
Общая физическая подготовка	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	
Специальная физическая подготовка	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
Прыжковые упражнения	– 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
Танцевальные упражнения	– Шаг на полупальцах; – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг; – пружинящий шаг; – приставной шаг	<i>Танцевальные шаги:</i> – острый; – перекатный шаг галопа; – шаг польки;
Элементы акробатики	– «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
Упражнения со скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> – Качания и махи скакалкой; – круги в различных плоскостях; – перепрыгивания; – прыжок вперед; – прыжок назад; – вращения вперед – назад 	<ul style="list-style-type: none"> – вращения вперед, назад; – вращения скрестно, вперед, назад; – прыжок вперед, назад; – переброски; – высокий бросок
Упражнения с мячом	<ul style="list-style-type: none"> – Перекаты по полу; – бросок и ловля двумя руками; – бросок с отбивом о стену; – бросок одной рукой и ловля двумя; – отбивы о пол; – переброски 	<ul style="list-style-type: none"> – отбивы со сменой ритма; – бросок одной и двумя руками; – ловля с броска в перекат по двум рукам; – обволакивания
Музыкально-ритмическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – музыкальный ритм; – музыкальные игры - выполнение упражнений под музыку. 	<ul style="list-style-type: none"> – распознавание характера музыки; – музыкально-сюжетные игры; – музыкальный темп, посредством движений; – музыкальный такт;

2. 2. Учебный план кружка

Месяц	Содержание занятий			
	№ занятия	1 год	№ занятия	2 год

Сентябрь (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; ОФП -упражнения в ходьбе и беге; ОРУ для всех мышечных групп; игровые упражнения: СФП -базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела. Специальные упр.: упражнения в равновесии: стойка на носках; боковое равновесие; Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?» или др. Прыжковые упражнения; – Выпрямившись;	с 2 -5	ОФП - упражнения в ходьбе и беге; подвижные игры. + игры с преимущественным воздействием на развитие двиг. способностей. СФП - Базовые упражнения: упражнения для правильной постановки ног и рук; Специальные упр.: упражнения в равновесии; (Можно включить соревновательный элемент) Прыжковые упражнения: прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; Танцевальные упражнения: шаг на полупальцах; бег на полупальцах; перекатный шаг галопа; Акробатика: «Корзиночка», «Рыбка», «Лодочка»; Музыкально-ритмическая

				подготовка: выполнение танцевальных шагов под музыкальное сопровождение.
Октябрь ь 4 ч (8 ч.)	1-2	Строевые упражнения; ОФП - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; ОРУ - для всех мышечных групп; игровые упражнения: базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела. Специальные упражнения: волны: вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; Прыжковые упражнения: – Выпрямившись; Танцевальные упражнения: – шаг на полупальцах; бег на полупальцах; приставной шаг. Акробатика: «Корзиночка», «Рыбка».	С 1-4.	Строевые упражнения; ОФП - упражнения в ходьбе и беге; подвижные игры; ОРУ - для всех мышечных групп; СФП - Базовые упражнения: упражнения для правильной постановки ног и рук; Прыжковые упражнения: прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; разножка; прыжок прогнувшись; Танцевальные упражнения: шаг на полупальцах; бег на полупальцах; пружинящий шаг; приставной шаг; Акробатика: «Корзиночка», «Рыбка», стойка на лопатках; Музыкально-ритмическая подготовка: выполнение танцевальных шагов под музыку.
	3-4	Строевые упражнения; ОФП - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; ОРУ - для всех мышечных групп; СФП -	С 4-9.	Строевые упражнения; ОФП - упражнения в ходьбе и беге; подвижные игры; ОРУ - для всех мышечных групп; СФП - 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>Танцевальные упражнения: шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг;</p> <p>Акробатика: «Корзиночка», «Рыбка».</p>		<p>упражнения для правильной постановки ног и рук;</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок прогнувшись; – прыжок со сменой ног; подбивной прыжок;</p> <p>Танцевальные упражнения: шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг; шаг полки; Акробатика: стойка на лопатках; поулшпагат.</p> <p>Упражнения со скакалкой: вращения вперед, назад; прыжок вперед, назад;</p> <p>Музыкально-ритмическая подготовка: выполнение танцевальных шагов под музыку.</p>
<p>Ноябрь 3 ч. (6 ч.)</p>	1	<p>Строевые упражнения; ОФП - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; ОРУ - для всех мышечных групп; СФП - базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела; Специальные упражнения: упражнения в равновесии: волны: вертикальные и горизонтальные;</p> <p>Прыжковые упражнения: – со сменой ног (спереди,</p>	С 1- 4.	<p>Строевые упражнения; ОФП - упражнения в ходьбе и беге; ОРУ - для всех мышечных групп; СФП- Базовые упражнения: упражнения для правильной постановки ног и рук; Прыжковые упражнения: со сменой ног (спереди, сзади); подбивной прыжок; Танцевальные упражнения: шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг; высокий шаг; пружинящий</p>

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

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

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

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

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

	<p>Танцевальные упражнения: высокий шаг; пружинящий шаг; приставной шаг</p> <p>Акробатика: «Корзиночка», «Лодочка»;</p> <p>Музыкально-ритмическая подготовка: выполнение упражнений в ходьбе и беге под музыкальное сопровождение.</p>		<p>«Корзиночка», «колесо», шпагат и полушпагат;</p> <p>упражнения с мячом: отбивы со сменой ритма; бросок одной и двумя руками;</p> <p>Музыкально-ритмическая подготовка: выполнение упражнений в ходьбе и беге, танцевальных шагов под музыкальное сопровождение.</p>
3-4	<p>Строевые упражнения; ОРУ для всех мышечных групп; игровые упражнения: базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела. Специальные упр.: упражнения в равновесии: (Можно включить соревновательный элементы) или др.</p> <p>Прыжковые упражнения: Выпрямившись; со сменой положения ног (ноги врозь, ноги вместе)</p> <p>Танцевальные упражнения: шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг; высокий шаг; пружинящий шаг; приставной шаг.</p> <p>Акробатика: «корзиночка»;</p>	С 4-8	<p>Строевые упражнения; ОФП - упражнения в ходьбе и беге; подвижные игры, элементы соревновательных упражнений; ОРУ - для всех мышечных групп; СФП- Базовые упражнения: позы; упражнения для правильной постановки ног и рук; упражнения на равновесие;</p> <p>Прыжковые упражнения: Выпрямившись; прогнувшись; со сменой положения ног и рук;</p> <p>Танцевальные упражнения: 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>Упражнения со скакалкой: Качания и махи скакалкой; перепрыгивания;</p> <p>Музыкально-ритмическая подготовка: выполнение упражнений в ходьбе и беге под музыкальное сопровождение.</p>		<p>Акробатика: «корзиночка», «колесо», полушпагат и шпагат; Упражнения с мячом; отбивы со сменой ритма; бросок одной и двумя руками; обволакивания;</p> <p>Музыкально-ритмическая подготовка: выполнение упражнений в ходьбе и беге, танцевальных шагов, ОРУ под музыкальное сопровождение; музыкально – подвижные игры.</p>
<p>Март 5 ч. (10 ч.)</p>	1-2	<p>Строевые упражнения; ОФП - ходьба на месте и в движении с выполнением заданий; ОРУ - для всех мышечных групп; СФП - базовые упражнения – позы; движение отдельными частями тела; Специальные упражнения: волны: вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные;</p> <p>Прыжковые упражнения: Выпрямившись; со сменой положения ног;</p> <p>Танцевальные упражнения: шаг на полупальцах; бег на</p>	С 1-4	<p>Строевые упражнения; ОФП - упражнения в ходьбе и беге; элементы соревновательных упражнений; ОРУ - для всех мышечных групп; СФП- Базовые упражнения: позы; упражнения для правильной постановки ног и рук; упражнения на равновесие;</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; подбивной прыжок;</p> <p>Танцевальные упражнения: шаг на полупальцах; бег на полупальцах; шаг польки;</p> <p>Акробатика: «Мост» из положения стоя с поддержкой и без; полушпагат и шпагат;</p>

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

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

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

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

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

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.