

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Кировская детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
от.18.06.18 г. (протокол № 07)

Утверждена  
приказом № 122 от 27.08.2018  
МБОУ ДО «Кировская ДЮСШ»

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
« Художественная гимнастика в ДОУ»

**Срок реализации – 1 год**  
**Возраст обучающихся – от 5-7 лет**

Разработчики: тренеры - преподаватели:  
Гоностырева Виктория Евгеньевна  
Фукалова Татьяна Николаевна – первая категория

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика в детском саду» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо комитета общего и профессионального образования ЛО от 27.03.2015 № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности».

При разработке данной программы были использованы:

- Учебная программа по художественной гимнастике 1991 года (авторы Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова), утвержденная государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР.
- Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под редакцией И.А. Винер (Издательство «Просвещение»).

**Художественная гимнастика** - ациклический, сложно координационный вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, является приемлемой для условий детских дошкольных образовательных учреждений. Способствует развитию физических качеств, таких как координация, гибкость, быстрота; учитывает индивидуальные особенности и сенситивные периоды развития обучающихся; способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также создания положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Цель программы: укрепление здоровья; формирование у детей дошкольного возраста потребности в занятиях физической культурой вообще и художественной гимнастикой в частности.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств;
- развитие основных физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, прыгучести и равновесия;

- отбор одарённых детей для занятий художественной гимнастикой по программе спортивной подготовки.

#### Актуальность.

Процесс подготовки в художественной гимнастике - это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры. Учитывая специфику данного вида спорта, возникла необходимость в разработке программы по художественной гимнастике для детей на базе ДООУ.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 5 лет.

На обучение, по данной программе, принимаются все желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача.

Форма занятий - занятия в группах. Продолжительность одного занятия 1 час (45 мин.).

Формат занятий: разминка, основная часть, заключительная часть. В заключительной части используются игры и эстафеты.

Срок реализации программы – 1 год.

### **2. Учебно-тематический план**

Продолжительность учебного года 31(32) неделя в условиях детского дошкольного учреждения.

#### ***Распределение учебных часов в СО группах***

|                                               | 3 часа в неделю |
|-----------------------------------------------|-----------------|
| Разделы подготовки                            | часы            |
| Теоретическая подготовка (в процессе занятий) |                 |
| Общая физическая подготовка                   | 46              |
| Специальная физическая подготовка             | 45              |
| Контрольные нормативы                         | 4               |
| Итого                                         | 95              |

### **Примерное тематическое планирование (3 часа в неделю)**

| Разделы подготовки                   | Месяцы               |    |    |    |    |    |    |    |   | Всего<br>за<br>год |
|--------------------------------------|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|---|--------------------|
|                                      | 9                    | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5 |                    |
|                                      | 31 недель            |    |    |    |    |    |    |    |   | 31                 |
| Теоретическая<br>подготовка          | (в процессе занятий) |    |    |    |    |    |    |    |   |                    |
| Общая физическая<br>подготовка       | 5                    | 8  | 5  | 3  | 6  | 5  | 5  | 6  | 3 | 46                 |
| Специальная физическая<br>подготовка | 5                    | 6  | 8  | 2  | 4  | 6  | 7  | 5  | 2 | 45                 |
| Контрольные нормативы                | 2                    |    |    |    |    |    |    | 2  |   | 4                  |
| Итого                                | 12                   | 14 | 13 | 5  | 10 | 11 | 12 | 13 | 5 | 95                 |

### 3. Содержание программы

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные возрастные периоды развития физических качеств, а именно

|                    |         |                                                       |
|--------------------|---------|-------------------------------------------------------|
| Дошкольный возраст | 5-7 лет | Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота |
|--------------------|---------|-------------------------------------------------------|

**Техническая подготовка** – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках.

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнера, на «свой» предмет и предметы партнера.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

| Тематический план                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Характеристика видов деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Теория</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Физическая культура</b><br>Узнаем, что такое физическая культура.<br><b>Распорядок дня и личная гигиена.</b><br>Учимся составлять распорядок дня. Узнаем, что такое личная гигиена. Узнаем о видах гимнастической разминки.<br><b>История гимнастики и виды современной гимнастики.</b><br>Узнаем историю гимнастики.<br>Узнаем о видах современной гимнастики.<br><b>Художественная и ритмическая гимнастика.</b><br>Узнаем, где родились художественная и ритмическая гимнастика. Учимся отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики. | Кратко характеризовать понятие «физическая культура».<br>Рассказывать об истории Олимпийских игр и определять связь их зарождения с гимнастикой.<br>Называть основные виды гимнастики.<br>Отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики.<br>Составлять распорядок дня с акцентом на утреннюю гимнастику и время проведения ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Как одеваться для занятий гимнастикой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Перечислить основные правила подбор а одежды для занятий гимнастикой.<br>Правильно подбирать одежду для занятий гимнастикой и ухаживать за ней.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Гармоничное развитие.</b><br><b>Учимся наблюдать за своим физическим развитием,</b> измеряя и записывая в «дневник развития» массу и длину своего тела (для детей старше 6 лет).<br>Узнаем стандартное соотношение массы и длины тела в каждом возрастном периоде (для детей старше 6 лет).                                                                                                                                                                                                                                                                             | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.<br>Сравнивать их со стандартными значениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Наблюдаем за развитием физических качеств:</b> гибкость, координация (для детей старше 6 лет).<br/>Учимся определять гибкость в соответствии с рекомендуемыми тестами (для детей старше 6 лет).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Гимнастические упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Упражнения по видам разминок. <i>Общая разминка.</i><br/>Формирование гимнастической осанки в положении «стоя» и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег.<br/>Учимся правильно держать осанку и правильно ходить. Учимся бегать и прыгать.<br/>В игровом виде выполняем упражнения общей разминки.<br/>Бег с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговым движением головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; небольшие прыжки в полном приседе; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава.<br/>«Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок», «Страусенок», «Конькобежец», «Гусенок», «Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Крабик», «Олененок» - бег вперед.</p> | <p>Осваивать физические упражнения.<br/>Осваивать умение правильно держать осанку при выполнении упражнений.<br/>Ходить «гимнастическим» шагом.<br/>Осваивать «гимнастический» бег.</p>                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><i>Партерная разминка.</i><br/>Упражнения для стоп; укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук.<br/>Выполняем упражнения партерной разминки.<br/>Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника.<br/>«Лягушонок на спине», «Велосипед», «Тутти», «Коробочка», «Веребочка», «Киска», «Рыбка», «Березка», «Неваляшка».<br/>«Лягушонок на животике», «Угол», «Крестик», «Жеребенок».<br/><i>Разминка у опоры.</i><br/>Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.</p>                                                                                                                  | <p>Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию.<br/>Описывать технику разучиваемых упражнений.<br/>Осваивать технику разучиваемых упражнений.<br/>Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их<br/>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.<br/>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.<br/>Контролировать величину нагрузки.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально; наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «разножка» на 45 градусов (вперед и в сторону).</p> <p>Выполняем упражнения у опоры, включая индивидуально для каждого более сложные по мере освоения предыдущих упражнений: «Цыпочка», «Потягушки», «Деми плие», «Страусенок» с поворотом. «Стрела» («Тандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок вперед»; «Колечко»; «Страусенок с поворотом»; «Пружинка».</p> |                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Преодолеваем трудности <i>Равновесие</i>.<br/>Выполняем упражнения для развития равновесия: «Пассе» в опоре на стопу, наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, «Флажок», «Батман». <i>Гибкость</i><br/>Выполняем упражнения для развития гибкости: Наклон туловища назад в опоре на коленях «Колечко»; положение «круглого» полуприседа; «волна» вперед, «волна» назад; наклон туловища назад «Вопросик».</p> <p><i>Равновесие</i><br/>Равновесие без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах. Равновесие «арабеск» («Ласточка»).</p>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Элементы акробатических упражнений</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Учимся выполнять акробатические упражнения. Правила безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Выполняем подводящие элементы к акробатическим упражнениям: «Ящерка», «Коромысло», «Жеребенок», группировка, «Ванька-встанька».</p> <p>Выполняем акробатические упражнения: «Мостик» из положения лежа. Стойка на лопатках - «Березка». Кувырки в сторону, вперед, назад - «Колобки».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> |
| <p>Хореографическая подготовка</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Общие рекомендации<br/>Учимся выполнять танцевальные шаги.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p>                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Шаги с подскоками вперед и с поворотом- «Зайчик».</p> <p>Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону - «Жеребенок».</p> <p>Повторяем танцевальные шаги.</p> <p>Учимся включать танцевальные шаги как элемент связки между гимнастическими (акробатическими) упражнениями. Разучиваем новые танцевальные движения. Русский танец «Ковырялочка»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения и исправлять их</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>                                                                                                                                                                    |
| <p>Работа с гимнастическими предметами - скакалка, мяч</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Учимся работать со скакалкой</p> <p>Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Как правильно держать скакалку. Вращения скакалки (сложенной вдвое):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Зеркало» - вращение в лицевой плоскости;</li> <li>- «Стеночка» - вращение в боковой плоскости;</li> <li>- «Восьмерка» - вращение в вертикальной плоскости вправо-влево;</li> <li>- «Зонтик» - вращение в горизонтальной плоскости над головой. Выполняем упражнения со скакалкой</li> </ul> <p>«Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку); «Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку).</p> <p>Учимся работать с мячом</p> <p>Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом. Выполняем упражнения с мячом</p> <p>Баланс на ладони и передача из руки в руку. Одиночный отбив от пола и удержание мяча Серия отбивов от пола</p> | <p>Осваивать технику удержания и прыжков.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Музыкально-сценические, подвижные игры и спортивные эстафеты (в процессе занятий)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Выполняем правила безопасности при участии в играх. Изучаем общие правила спортивных эстафет. Изучаем и запоминаем правила эстафет: Эстафета с мячом-2. Эстафета со скакалкой-2.</p> <p>Участвуем в эстафетах поочередно с задачами игрока и судьи: «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота», «С кочки на кочку».</p> <p>Выполняем правила безопасности при участии в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий и/или задач, и/или музыки.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила техники</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| играх.<br>Учимся играть вместе.<br>Учимся играть по ролям.<br>Учимся выполнять гимнастические упражнения, используя игровую форму.<br>Изучаем правила игр и участвуем в них.<br>«Бабочка» (музыкально-сценическая);<br>«Веселю свою игрушку» (музыкально-танцевальная).<br>«Маленькие мышки прячутся от кошки».<br>«Музыкальный паровозик».<br>«Веселый круг». | безопасности в процессе игры.<br>Активно участвовать в играх и эстафетах<br>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр.<br>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и выручку. |
| Подготовка к итоговому показательному уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |
| Учимся слышать музыку и выполнять гимнастические упражнения в комбинации под музыку.                                                                                                                                                                                                                                                                           | Выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальное сопровождение.                                                                                                      |

#### **4. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

Формы обучения – очная.

Форма занятий – групповые учебно-тренировочные занятия.

Оптимальная наполняемость группы – 12-15 человек.

Продолжительность занятия – 1 час (45 минут).

Продолжительность одной тренировочной недели – 3 часа.

##### **Методические рекомендации**

Для освоения программы применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический и т.д.

Для разучивания нового упражнения используется следующая последовательность: объяснение, показ (тренером или демонстрация слайдов), выполнение упражнений учащимися.

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

В том случае, если ребенок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия, которые помогут ученику понять и запомнить его. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно используется мышечная память.

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

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

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям.

Комбинации упражнений должны быть составлены таким образом, чтобы представлять единую сценическую картину задуманного образа и показывать в наиболее выгодном свете физическое совершенствование обучающегося.

#### ***Перечень спортивного инвентаря и оборудования***

| Наименование спортивного инвентаря и оборудования | Количество   |
|---------------------------------------------------|--------------|
| Скакалка                                          | Более 15 шт. |
| Обруч                                             | Более 15 шт. |
| Мяч                                               | Более 15 шт. |

#### ***Перечень технических средств обучения***

| Наименование спортивного инвентаря и оборудования | Количество |
|---------------------------------------------------|------------|
| Магнитофон                                        | 1          |
| Фотоаппарат                                       | 1          |

#### **Планируемые результаты освоения программы**

По окончании года обучения обучающиеся должны:

знать:

- правила поведения на занятиях;
- правила личной гигиены;
- терминологию гимнастики;
- вредные привычки.

Уметь:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;
- выполнять гимнастические, акробатические упражнения, упражнения с предметами, танцевальные шаги;
- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;
- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Контрольные нормативы. Система оценки**

Контрольные нормативы (см. приложение) принимаются в начале (сентябрь) и конце (май) учебного года. Норматив считается выполненным, если есть положительная динамика. Контрольные нормативы носят контролирующий характер.

#### **Контрольные нормативы для СОЭ (5-7 лет).**

| № | Элемент ОФП                              | баллы | 5-7 лет     |
|---|------------------------------------------|-------|-------------|
| 1 | Вис на стенке<br>(поднимание ног на 90°) | 5     | 10 раз      |
|   |                                          | 4     | 8           |
|   |                                          | 3     | 6           |
|   |                                          | 2     | менее 6 раз |

|                                    |                                                           |                  |                                      |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|
| 2                                  | Лежа на спине<br>поднимание прямых ног<br>до прямого угла | 5<br>4<br>3<br>2 | 10 раз<br>8<br>6<br>менее 6 раз      |
| 3                                  | Лежа на спине ножницы<br>прямыми ногами                   | 5<br>4<br>3<br>2 | 15<br>10<br>8<br>менее 8 раз         |
| 4                                  | Прыжки вверх из упора<br>присев                           | 5<br>4<br>3<br>2 | 8 раз<br>6<br>4<br>менее 4 раз       |
| 5                                  | «Лодочка» (удержание,<br>сек)                             | 5<br>4<br>3<br>2 | 6 секунд<br>5<br>4<br>менее 4 секунд |
| Максимальное количество баллов- 25 |                                                           |                  |                                      |

### Специальная физическая подготовка

| №                                  | Элемент СФП                                  | баллы            | 5-7 лет                                                                             |
|------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                  | Равновесие на стопе<br>(сек )                | 5<br>4<br>3      | 5<br>4<br>3                                                                         |
| 2                                  | Мост.<br>Расстояние между<br>руками и ногами | 5<br>4<br>3<br>2 | 40 см<br>50 см<br>60 см<br>Нет моста                                                |
| 3                                  | «Складка»                                    | 5<br>4<br>3<br>2 | Полная складка<br>Расстояние между<br>руками и ногами 20 см<br>30 см<br>Нет складки |
| 4                                  | «лодочка» удержание<br>(кол-во сек.)         | 5<br>4<br>3      | 12<br>10<br>8                                                                       |
| Максимальное количество баллов- 25 |                                              |                  |                                                                                     |

## 5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое выполнение указаний тренера. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного

преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у гимнасток.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Г.А. Боброва, «Художественная гимнастика в школе», Москва, Физкультура и спорт, 1978 год
2. Т.С. Лисицкая, «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982 год.
3. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
4. Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год
5. Государственный комитет РФ по физической культуре, спорту и туризму, Федерация художественной гимнастики РФ, «Художественная гимнастика» учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, 1991 год
6. В.А. Иванов, «Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений», 1997 год
7. И.А. Винер, дополнительная образовательная программа «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». 2011 год.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2018-2019 учебный год для спортивно-оздоровительных групп по художественной гимнастике, работающих на базах ДООУ.

Занятия проводятся на базах: МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №1 «Берёзка», МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Солнышко», МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 34 «Звёздочка», МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 36», МБДОУ ДС «Теремок», МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 32», МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 37» .

На основании договоров БП от 31.08.2017 №3, № 5, № 6, 26, 24, 23, 22, 18.

По данной программе продолжительность образовательного процесса – 31(32) календарная неделя (с учетом учебных сессий 5 календарных недель) . Начало учебного года 01 сентября 2018 года, окончание учебного года 31 мая 2019 года. Приём документов с 01 сентября.

Промежуточная аттестация в спортивно-оздоровительных группах не проводится. Итоговая аттестация проводится в конце года (май) и носит контролирующий характер.

Режим занятий устанавливается, согласно, утверждённого расписания. Продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 1 час (45 минут) три раза в неделю. Выходные дни - каждую субботу и воскресенье; праздничные (нерабочие) 1-8 января, 8 марта, 1,2,3,9,10 мая 2019г.(в соответствии с календарным графиком дошкольных учреждений).

## Методика развития физических качеств

### Сила и методика ее развития

**Сила** - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

*При оценке силы важно различать:*

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;
2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

*Средствами развития силы* являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

*Методы развития силы:*

1. Метод повторных усилий:
  - а) Выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

### Быстрота и методика ее развития

**Быстрота** - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

*Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.*

*Средства развития быстроты:*

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
  - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

*Правила развития быстроты:*

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

*Методы развития быстроты:*

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

#### Прыгучесть и методика ее развития

**Прыгучесть** - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

##### *Средства развития прыгучести:*

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
  - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
  - б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
  - в) полетной фазы - прыжковых поз;
5. Прыжки в глубину;
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

##### *Методы развития прыгучести:*

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

#### Координация и ловкость. Методика их развития

**Координация** - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

**Ловкость** - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

##### *Средства развития координации и ловкости:*

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями

## **Гибкость и методика ее развития**

**Гибкость** - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

*Средства развития гибкости:*

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

*Методы развития гибкости:*

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

## **Функция равновесия и методика его развития**

**Равновесие** - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

*Средства развития функции равновесия:*

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

*Методы развития функции равновесия:*

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

## Выносливость и методика ее развития

**Выносливость** - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

*Методы развития выносливости:*

1. равномерный - выполнение задания за заданное время;
2. повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
3. переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

*Средства развития выносливости:*

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

### **Хореографическая подготовка в художественной гимнастике**

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

*Хореографическая подготовка* в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем (Прил.2):

1. классической;
2. народно-характерный;
3. историко-бытовой;
4. современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;
2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменов, и связана с различными возрастными рамками.