

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол № 3

" 19 " июня 2016 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Возраст обучающихся: 4 - 7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Алатырёва Яна Алексеевна,  
педагог дополнительного  
образования

Педагог, реализующий программу:  
Алатырёва Яна Алексеевна

МОСКВА, 2016 г.

## **I. Пояснительная записка.**

Программа " Художественная гимнастика" составлена на основе программы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении (Программа воспитания и обучения в детском саду/ Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С, Комаровой, М.: Мозаика-Синтез, 2005), (Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой / Сост.,: Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А., 2007).

**Гимнастика** - один из видов двигательной активности, располагающий большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми знаниями, умениями, навыками.

Уже давно стало аксиомой каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако в последнее время процент здоровых детей резко снизился, а физическое развитие детей дошкольного возраста оставляет желать лучшего.

Гимнастика открывает для этого огромные возможности, потому что его основа - экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

### **Новизна**

Программа способствует причастности к современным тенденциям развития художественной гимнастики в раннем возрасте.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Одной из массовых форм занятий физкультурно-спортивной направленности является художественная гимнастика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста.

Программа представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного спортсмена.

### **Отличительные особенности программы.**

Все разделы программы «Художественная гимнастика» объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, как способ подготовки спортивного резерва. Физическое воспитание занимает важное место в системе всестороннего развития дошкольника, и именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формируется личность обучающегося.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности обучающихся младшего возраста его физические и психологические особенности.

**ЦЕЛЬ:** Выявление способных детей, формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно координационных движений комплекса художественной гимнастики.

**ЗАДАЧИ:**

*Обучающие:*

Обучить правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);

*Развивающие:*

Развить специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

Освоить базовые навыки на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом.

Укрепить опорно-двигательный аппарат, развивать гибкость.

Развить творческие способности детей.

*Воспитательные:*

Воспитать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

**Категория обучающихся.**

Программа ориентирована на детей 4-7 летнего возраста. Группа может иметь постоянный или переменный состав обучающихся.

В группы принимаются обучающиеся изъявившие желания заниматься художественной гимнастикой и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
45 минут	2 раза	2 часа	68 часов

Занятия на оздоровительно – развивающем этапе проводятся обычно 2 раза в неделю по 1 часу и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка.

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. (Табл. 1).

**Таблица 1**

**Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 4-7 лет**

<b>Возрастные особенности</b>	<b>Методические особенности</b>
1. позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

**Виды и компоненты оздоровительно-развивающей подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	<u>Физическая</u>	Общезначительная	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
2.	<u>Техническая</u>	Безпредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности

### СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Средства подготовки	% соотношение
Общая физическая подготовка	30%
Специальная физическая подготовка	30%
Техническая подготовка	30%

#### Ожидаемые результаты.

К концу реализации программы по гимнастике дети должны:

1. Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
2. Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
3. Уметь владеть своим телом;
4. Уметь легко выполнять упражнения;
5. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

#### Критерии и формы оценки качества знаний.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли воспитанник за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка воспитанниками движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым воспитанником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

Тестирование и контрольное занятие- используемые формы оценивания уровня знаний воспитанников. Оценивание происходит по 5 бальной системе.

## II. Учебно-тематический план

Программа «Художественная гимнастика» рассчитана на 34 недели.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	Раздел I: «ОФП:...»	14	2	12	
2.1.	ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	6		3	
2.2.	Бег и ходьба (спортивный и специфический)	3		2	
2.3	Спортивные и подвижные игры	2		7	
3.	Раздел II: СФП:	25	2	25	
3.1	Упражнения на гибкость –	5		5	
3.2	Упражнения на силу –	5		5	
3.3	Упражнения на быстроту –	5		5	
3.4	Упражнения на прыгучесть –	5		5	
3.5	Упражнения на равновесие –	5		5	
4.	Раздел III: <b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	23	2	23	
4.1	техники упражнений без предмета	10		10	

4.2	техники упражнений с предметами	<b>5</b>		<b>5</b>	
4.3	Хореографическая ТП	<b>4</b>		<b>4</b>	
4.4	Музыкально-двигательная ТП	<b>4</b>		<b>4</b>	
Итого:		<b>68 часов</b>	<b>8 часов</b>	<b>60 часов</b>	



<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	Уч. часы
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>2</b>
лекционная	1
в ходе практических занятий	1
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>20</b>
<b>ОФП:</b>	<b>6</b>
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	3
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	2
Спортивные и подвижные игры	7
<b>СФП:</b>	<b>25</b>
<b>На гибкость</b> – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	5
<b>На силу</b> – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	5
<b>На быстроту</b> – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	5
<b>На прыгучесть</b> – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	5
<b>На равновесие</b> – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	5
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>23</b>
<b>Беспредметная</b> – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	10
<b>Предметная</b> – освоение техники упражнений с предметами	5
<b>Хореографическая</b> – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	4
<b>Музыкально-двигательная</b> – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	4
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>68</b>

### *III. Содержание программы*

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 часа)

**Теория:** Вводное занятие:

- Правила поведения и ОТ на занятиях;
- Правила пользования оборудованием и спортивным инвентарем;
- Поведение на улице, во время движения к месту занятия, на учебно-тренировочном занятии, и с обслуживающим персоналом;
- Гигиенические требования к одежде и обуви обучающихся;
- Значение медицинского допуска и осмотра;
- Правила личной гигиены на занятиях художественной гимнастикой, правила закаливания;
- Основы анатомии и физиологии.

### ***Лекции - теория:***

- Здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации.
- Эмоциональное воздействие музыкального сопровождения при выполнении упражнений.

### **Раздел 1. *ОФП (общая физическая подготовка) (20 часов)***

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

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

### **Раздел 2. *СФП (специальная физическая подготовка) (25 часов)***

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

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

Тема: на ловкость –

Теория: основы выполнения упражнений

Практика: задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

Тема: на гибкость – основы выполнения упражнений

Практика: упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

Тема: на силу –

Теория: основы выполнения упражнений

Практика: упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

Тема: на быстроту –

Теория: основы выполнения упражнений

упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

Тема: на прыгучесть –

Теория: основы выполнения упражнений

Практика: упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

Тема: на равновесие –

Теория: основы выполнения упражнений

Практика: сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.

### Раздел 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема: **освоение техники упражнений без предмета**

Теория: Беспредметная – основы техники

Практика: освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы

Тема: **освоение техники упражнений с предметами**

Предметная – освоение техники упражнений с предметами

Тема: **Хореографическая техническая подготовка**

Теория: Хореографическая – основы техники

Практика: упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы

Тема: **Музыкально-двигательная техническая подготовка**

Теория: Музыкально-двигательная – основы техники

Практика: освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕМ ЭТАПЕ ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА:**

### ***1. Базовая техническая подготовка:***

- Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- Упражнения для правильной постановки ног и рук;

- Маховые упражнения;
- Круговые упражнения;
- Пружинящие упражнения;
- Упражнения в равновесии;
- Акробатические упражнения.

## **2. Специально-техническая подготовка:**

### 2.1. Виды шагов:

- На полупальцах, мягкий, высокий, пружинящий, двойной (приставной).

### 2.2. Виды бега:

- На полупальцах.

### 2.3. Наклоны:

- Вперед, в стороны на двух ногах, назад на двух ногах.

### 2.4. Подскоки и прыжки:

#### С двух ног с места:

- Выпрямившись, из приседа, прогнувшись, боковой с согнутыми ногами, толчком одной с места, подбивной в сторону и вперед, со сменой ног впереди.

### 2.5. Упражнения в равновесии:

- Стойка на носках, равновесие в полуприседе, переднее равновесие.

### 2.6. Волны;

- Волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны.

### 2.7. Вращения:

- Переступанием, скрестные, кувырок назад, кувырок вперед.

### 2.8. Стойки:

- Стойка на лопатках.

### 2.9. Упражнения с мячом:

- Махи (во всех направлениях), круги, большие, средние;
- Броски и ловля – низкие до 1 метра двумя руками.
- Перекаты по полу и по телу.

### 2.10. Упражнения со скакалкой:

- Качание, махи;
- Вращение скакалки вперед, назад;
- Прыжки через скакалку.

### **3. Музыкально-двигательное обучение:**

- Воспроизведение и характер музыки через движение;
- Распознавание основных музыкально-двигательных средств;
- Музыкальные игры;
- Музыкально-двигательные задания;
- Танцы.

### **IV. Методическое обеспечение образовательной программы.**

#### **Материально техническое обеспечение образовательного процесса:**

Спортивный зал

Магнитофон 1 шт.

Гимнастический ковер 1 шт.

Гимнастические скамейки 6 шт.

**Игровой метод** придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

**Структурный метод** - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

**Метод усложнения** обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

**Метод сходства** помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

**Метод блоков** используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

### **Методы организации занятий.**

**Фронтальный метод** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

**Групповой метод** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

**Индивидуальный метод** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

## *V. Список литературы:*

1. «Художественная гимнастика» учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
2. Л.А.Карпенко, и.А.Винер, В.А.Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
3. А.Васильева "Программа воспитания и обучения в детском саду" Москва, Просвещение, 1985.
4. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать".
5. Пособие для воспитателей детского сада. Москва, Просвещение, 1983.
6. Н.В. Гуреев. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991.
7. М. А. Годик, А.М. Барамидзе, "Стретчинг подвижность гибкость
8. О.Г., Киевская Венгерова Н.Н. методические рекомендации "Ритмическая гимнастика для детей младших классов, проживающих в условиях Кольского Заполярья", Мурманск, 2001.
9. М.Ф. Литвинова "Русские народные подвижные игры" Москва, Просвещение,1986.
8. Т. Нестерюк., Шкода А. "Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей" Москва, ДТД, 1993.
9. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие