

**комитет по образованию  
городского округа «город Калининград»  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда  
центр развития ребенка – детский сад №101**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 25.05.2022г  
протокол № 5



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 101  
А.В. Панкратьева  
25.05.2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Маленькие гимнастки»**

возраст обучающихся 5-7 лет,  
срок реализации 10 месяцев

Автор составитель:  
Митина Людмила Филипповна,  
тренер

г. Калининград, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленькие гимнастки» имеет физкультурно-спортивную направленность

**Актуальность программы.** В Концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательного учреждения, ведь в общей системе образования дошкольников именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребенка.

В связи с высочайшими требованиями в художественной гимнастике существует жесткий отбор, ограничивающий число желающих заниматься этим видом спорта. В настоящее время художественная гимнастика не нашла широкого массового применения в практике дошкольного физического воспитания. Но именно занятия этим видом спорта развивают такие физические качества как выносливость, гибкость, ловкость, развивают координацию движений. А так же ритмичность и музыкальность.

**Отличительные особенности программы.** Проблемы оздоровления детей решаются с позиции комплексного использования общей физической подготовки, хореографии, акробатики и художественной гимнастики. При этом вид спорта приобретает характер оздоровительной направленности. Обучение в дошкольной группе художественной гимнастики способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий художественной гимнастикой в группах начальной подготовки. Программа носит оздоровительный характер, дает «зеленый свет» для занятий художественной гимнастикой всем желающим детям, в том числе с отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья. В связи с этим разработана методика применения художественной гимнастики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания детей. Для решения поставленных задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы. Одной из таких форм является спортивно-оздоровительная работа с детьми в системе дополнительного образования. Основным моментом, определяющим спортивные успехи ребенка, является обладание редкими морфологическими данными в сочетании с физическими и психическими способностями.

**Адресат программы.** Занятия по программе рассчитаны для девочек дошкольного возраста от 5 до 7 лет, посещающие МАДОУ ЦРР д/с № 101. На занятия допускаются все желающие девочки, у которых нет медицинских противопоказаний и обладающие определёнными физическими качествами. Девочки, у которых нет медицинских противопоказаний для занятий

художественной гимнастикой, но при этом они обладают средними способностями, могут тренироваться по индивидуальным заданиям педагога.

**Объём и срок освоения программы.** Занятия рассчитаны на 10 месяцев. Полное освоение программы - 78 часов.

**Формы обучения.**

Форма обучения – очная

**Особенности организации образовательного процесса.** Набор детей свободный без предварительного просмотра, проводится по заявлению родителей. Обязательное условие – отсутствие медицинских противопоказаний. Группы формируются по возрастам: с 5 до 6 лет и с 6 до 7 лет. В группе не более 10-15 детей. В течение года группа может пополняться за счёт новых желающих. Форма занятий во всех группах – фронтальная и подгрупповая. Одно занятие считается как один час.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество занятий в каждой группе в год – 78 часов. Продолжительность занятий зависит от возраста ребёнка и составляет для детей 5 – 6 лет до 25 минут и 6-7 лет до 30 минут. Занятия во всех группах проводятся 2 раза в неделю, 8 раз в месяц. В отдельных случаях допускаются сдвоенные занятия, 1 раз в неделю с перерывом между занятиями не менее 10 минут.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что 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.

**Практическая значимость** программы заключается в формировании у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития личности, воспитании ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся. Необходимо расширить экологическое пространство жизнедеятельности детей - пространство детского благополучия. Помочь найти себя «неудобным» (нестандартным) детям, удовлетворить творческие потребности, развить интересы, усвоить знания в том темпе и объеме, которые ему позволяют его индивидуальные способности.

**Ведущие теоретические идеи** программы основываются на том, что все базовые навыки должны исполняться в «гимнастическом стиле», то есть с правильной осанкой, выпрямленными коленями, натянутыми носками. К базовым навыкам в художественной гимнастике могут быть отнесены: базовые движения телом и базовые движения с предметами.

В основу данной программы положена авторская программа дополнительного образования И.А. Винер «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». В программе используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети дошкольного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Работа с предметами позволяет развивать моторику детей, а это, в свою очередь, помогает синхронизировать развитие обоих полушарий головного мозга, вследствие чего ускоряется развитие речи. Выполнение физических упражнений в свободном пространстве (ограничение пространства - кромка ковра) развивает пространственное воображение, следовательно, аналитические способности. И конечно, работа в коллективе социально адаптирует детей, а радость преодоления себя воспитывает характер.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы:** гармоничное физическое и эстетическое развитие ребенка средствами художественной гимнастики.

**Задачи:**

*Обучающие:*

коррекция и укрепление здоровья, обеспечение правильного физического развития учащихся;

формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;

освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.

*Развивающие:*

развитие важнейших двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости, координации, выносливости;

развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;

преодоление слабостей отдельных мышечных групп, нормализация тонуса мышц, улучшение мышечного чувства, развитие подвижности в суставах.

*Воспитательные:*

воспитание творческих способностей ребенка;

вовлечение дошкольников в систематические занятия физическими упражнениями;

воспитание в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей.

**Принципы отбора содержания.** Как и в любом другом виде спорта, в художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия. Теоретические занятия имеют относительно небольшой удельный

вес в общем процессе обучения и проводятся в меньшей степени с гимнастками дошкольного возраста. Практические занятия являются основной формой подготовки гимнасток. К основным принципам проведения занятий относятся:

1. Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

2. Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

3. Систематичность - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно вне занятий.

5. Индивидуальный подход – учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

6. Сознательность - понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности
- принцип доступности
- принцип наглядности
- принцип комплексного подхода.

**Основные формы и методы** – практические, учебно-тренировочные занятия. Структура занятия состоит из двух частей: 1 часть занятия (организационный момент, разминка, основная часть) – 15 мин., 2 часть занятия (основная часть с использованием игровых технологий, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия) - 5 мин.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, поэтому в процессе работы происходит постоянная смена деятельности, что является необходимым условием в соответствии с психофизическими особенностями данного возраста. В летний период с 01 июля по 31 августа дополнительная образовательная программа не реализуется.

### **Планируемые результаты**

К концу года обучающиеся могут выполнять упражнения из раздела «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка». Умеют красиво стоять, держать спину, тянуть носочек, выполнять упражнение под музыку. Слышат ритм, держат темп. Дети осваивают надпредметные компетенции: умеют работать в подгруппе, способны анализировать задание.

**Механизм оценивания образовательных результатов.** Два раза в год проводятся открытые занятия, на которых обучающиеся показывают достигнутые результаты за прошедший период времени. Так как программа рассчитана на детей 5-7 лет, то контрольные тестирования не предусмотрены. Основной задачей данной программы является создание

положительной мотивации для последующих занятий художественной гимнастикой. Результативность программы определяется уровнем качества выполнения элементов и композиций с предметами изученных в течение учебного года в соответствии с личностным ростом ребёнка.

**Форма подведения итогов реализации программы:** показательные выступления: групповая композиция из движений и элементов художественной гимнастики.

Вся оценочная система делится на 2 уровня сложности

1. Оценка общей физической подготовки
2. Оценка специальной физической подготовки

Успехи обучающихся оцениваются в начале года (при поступлении в секцию) и в конце года.

### Мониторинг освоения программы «Маленькие гимнастки»

№	Фамилия, имя детей	Общая физическая подготовка		специальная физическая подготовка	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1					
2					

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы** основаны на том, что главная ценность дополнительного образования – личностная. Оно должно быть доступно всем детям и каждому ребёнку.

Для занятий по программе имеется следующее материально-техническое обеспечение:

*Спортивная база:* спортивный зал, индивидуальные коврики

*Спортивное оборудование:* гимнастические маты; гимнастические стенки; гимнастические скамейки.

*Спортивный инвентарь:* мячи для художественной гимнастики; скакалки для художественной гимнастики; обручи для художественной гимнастики; лента для художественной гимнастики

*Техническое обеспечение:* магнитофон, записи музыкальных произведений для музыкального сопровождения разной направленности.

*Методическое обеспечение:*

учебная литература;

методическая литература;

использование передового опыта по изучаемой проблеме; связь с учебно-методическим отделом.

*Кадровое обеспечение.* Тренер по художественной гимнастике.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает ФЗ РФ от

29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». СанПиН 2.4.1.304913. Устав ДОУ, правила внутреннего распорядка обучающихся, локальный акт «Положение об оказании дополнительного образования в ДОУ на платной основе В МАДОУ ЦРР д/с № 101»

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название раздела, темы	Учебные часы			форма аттестации \ контроля
	всего	теория	практика	
Теоретическая подготовка	3	1	2	Устный опрос, рефлексия
Общая физическая подготовка	30	4	26	индивидуальный показ рефлексия
Специальная физическая подготовка	30	2	28	индивидуальный показ рефлексия
Техническая подготовка	15	2	13	индивидуальный показ рефлексия
Итого	78	9	69	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел	Календарно-тематическое планирование
Теоретическая подготовка	Вводное занятие. Теория. Знакомство с правилами поведения и техника безопасности на занятиях.
Общая физическая подготовка	ОФП Практика. Ходьба, бег. Строевые упражнения: повороты на месте, расчет по порядку, перестроения.
	ОФП Практика. Общеразвивающие упражнения: повороты туловища, наклоны, приседания.
	ОФП Практика. Изучение различных способов ходьбы: на носках, на пятках и др. Прыжки на месте на одной-двух ногах.
	ОФП Практика. Изучение элементов партерной гимнастики: упражнения, сидя на полу.
	ОФП Практика. Партерная гимнастика: движения, лежа, сидя на полу.

	ОФП Практика. Общая разминка. Упражнения, укрепляющие мышцы рук, ног.
	ОФП Практика. Упражнения, укрепляющие мышцы живота, спины.
	ОФП Практика. Общая разминка. Партерная гимнастика. Эстафета.
	ОФП Практика. Общеразвивающие упражнения в группе, в парах, индивидуально. Элементы на координацию движений.
	ОФП Практика. Упражнения на гимнастической скамейке. Силовая подготовка.
	ОФП Практика. Упражнения на выносливость, быстроту, координацию движений.
Специальная физическая	Специальная физическая подготовка Теория. Объяснение понятия «трудности тела». Практика. Знакомство с базовыми элементами: наклоны, повороты, равновесия, прыжки.
	Специальная физическая подготовка Практика. Изучение техники наклонов: вперед, назад, «волна», на коленях.
	Специальная физическая подготовка Практика. Изучение техники поворотов: скрестные, переступанием, на одной ноге (одноименные - разноименные).
	Специальная физическая подготовка Практика. Изучение техники равновесий: на двух ногах, на одной ноге, на всей стопе, на носках, заднее, переднее, боковое.
	Специальная физическая подготовка Практика. Изучение техники прыжков: на двух ногах, на одной ноге, на месте, в длину, в высоту.
	Специальная физическая подготовка Практика. Упражнения на растяжку, на гибкость. Игра.
	Хореографическая подготовка Практика. Изучение позиций ног, рук у опоры, без опоры.
Техническая подготовка	Хореографическая подготовка Практика. Изучение элементов танца: шаги польки, шаги вальса, галоп, переменный шаг.
	Хореографическая подготовка Практика. Изучение базовых элементов разминки у опоры: приседы, полу - приседы, наклоны, повороты.
	Хореографическая подготовка Практика. Упражнения на выворотность стопы и осанку у опоры, без опоры.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК



Год реализации программы	Начало учебного года	I учебный период	I каникулярный период	II учебный период	Продолжительность учебного года
10 месяцев (с сентября по июнь)	1 рабочий день сентября	16 недель, 32 часа	1 неделя	23 недели, 46 часов	39 недель, 78 часов

**Условные обозначения:**



Ведение занятий по расписанию

Мониторинг освоения программы

**Список литературы**

*1. Нормативно-правовые документы*

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 3124-ФЗ (в редакции от 21.12.2004) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03»
6. Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г . № 196.
7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006г №06-1844//Примерные требования к программам дополнительного образования детей.

*2. Основная литература*

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: практическое пособие 4 изд., М.: АС Пресс, 2008.- 144 с.
2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике. – СПб., 2003. – 71 с.
3. Виноградова Н.А., Позднякова Н.В. Сюжетно - ролевые игры для старших дошкольников: практическое пособие». 2-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 128 с.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. - 144 с.
5. Воспитание индивидуальности. Учебно-методическое пособие под ред. Е.Н. Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224 с.

6. Занозина А., Гришанина С. Перспективное планирование физкультурных занятий детьми 6-7 лет. - М., 2008. – 60 с.
7. Кайл Р. Детская психология: Тайны психики ребенка (психологическая энциклопедия), СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. - 416 с.
8. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, М., 2007. -
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе. Метод. пособие, М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. - 272с.
10. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. Метод. пособие (С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.,Т Корнеева и др.), М.: Айрис- пресс, 2006. - 96 с.
11. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. Спб.: Речь, 2007. - 99 с.
12. Столяров В.И., Вишневский В.И. Модели организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях, интегрирующих учебную деятельность и дополнительное образование. М.: Изд-во: среднее профессиональное образование, 2007. - 272 с.
13. Художественная гимнастика. Учебник под общ. ред. проф. Карпенко Л.А. М., 2003. – 3 с.
14. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей: методическое пособие. 2-е изд., испр.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 112 с.