

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда центр развития ребенка – детский сад №101

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 5 от «30» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №101
Лапина Ю.В.
от «30» мая 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Маленькие гимнастки»**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 10 месяцев

Автор программы:
Смахтина Елена Анатольевна,
инструктор по физической культуре
г. Калининград

г. Калининград, 2023.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, которому посвящена программа

Предметом программы, как учебной дисциплины является развитие у детей пластики и гибкости тела с помощью специально разработанных упражнений.

Упражнения художественной гимнастики воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях гибкости и выносливости.

Характерной особенностью проведения упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

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.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы.

Ключевые понятия:

линия – траектория по которой движутся гимнастки

круг – расположение исполнителей по кругу лицом друг к другу, лицом или спиной в центр круга.

носок – вытягивание пальцев вперед или подъем ноги на полупальцы.

пассе – выворотное положение согнутой в колене ноги, вытянутый носок у колена впереди или сзади.

поперечный шпагат – сложное гимнастическое упражнение, при выполнении которого человек разводит ноги в стороны так, чтобы они образовали прямую линию.

продольный шпагат – одна нога перед корпусом, вторая сзади, колени не согнуты.

Направленность программы.

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

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Программа «Маленькие гимнастки» составлена таким образом, чтобы обучающиеся понимали все ключевые понятия, могли овладеть всеми элементами художественной гимнастики в соответствии с содержанием программы. В процессе освоения программы, обучающиеся получают опыт владения своим телом, научатся соотносить движения с музыкой, научатся работать с предметами (обруч, скакалка, мяч).

Таким образом, обучающиеся имеющие соответствующий уровень знаний, умений и навыков могут быть зачислены в программу углубленного уровня.

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.

Принципы отбора содержания образовательной программы

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:

- принцип системности – суть принципа раскрывается в комплексном развитии физических качеств ребенка, применении системы методов обучения для формирования навыков.

- принцип учета индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- принцип воспитывающей направленности - в процессе физической подготовки решаются воспитательные задачи (развитие настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств, чувство уважения к сопернику).
- принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений. физические нагрузки должны быть адекватны возрасту, уровню физического развития и здоровья детей, необходимо сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- принцип наглядности – заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- принцип доступности – предусматривает обучение с учетом способностей детей, их возраста, уровня физической подготовленности (обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка).
- принцип преемственности и постепенного усложнения физических упражнений. каждое новое движение предлагается после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.
- принцип поддержания положительного эмоционального настроения. реализуется за счет музыкального сопровождения занятий и подбадривания детей педагогом.

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 также

ритмичность и музыкальность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

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.

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.

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

Задачи:

Обучающие:

1. коррекция и укрепление здоровья, обеспечение правильного физического развития учащихся;
2. формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
3. освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.

Развивающие:

1. развитие важнейших двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости, координации, выносливости;
2. развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
3. преодоление слабостей отдельных мышечных групп, нормализация тонуса мышц, улучшение мышечного чувства, развитие подвижности в суставах.

Воспитательные:

1. воспитание творческих способностей ребенка;
2. вовлечение дошкольников в систематические занятия физическими упражнениям;
3. воспитание в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Занятия по программе рассчитаны для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет, посещающие МАДОУ ЦРР д/с № 101. На занятия допускаются все желающие девочки, у которых нет медицинских противопоказаний.

Особенности организации образовательного процесса.

На занятия по программе «Маленькие гимнастки» приглашаются только девочки. 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.

Формы обучения.

Форма обучения – очная

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.

Объём и срок освоения программы. Полное освоение программы – 78 часов. Программа рассчитана на 10 месяцев, с 1 сентября по 30 июня

Основные методы обучения.

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.
- Мотивационные – убеждение, поощрение:

Процесс обучения представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени.

Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов: период непосредственного разучивания упражнений (начальное разучивание, углубленное разучивание), закрепление и совершенствование движений.

Планируемые результаты.

1. Дети могут сознательно управлять своим телом, развивается координация движений, суставы и мышцы более гибкие и выносливые. Формируется правильная осанка и уверенность в движениях.

2. Правильное развитие стоп ног.

3. Повышается эмоциональное состояние ребёнка, подвижная нервная система.

4. Дети проявляют разумную смелость, решительность, уверенность в своих силах.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Оценивание образовательных результатов отслеживается в начале года при зачислении и в конце года.

Физическая подготовка детей

1. Специальная физическая подготовка

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.

Выделяют 7 основных физических способностей:

1. Координация.

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие (Б.А. Ашмарин).

Координационные способности делятся на:

- Ориентация в пространстве. Под этой способностью понимается умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении. Метод, направленный на совершенствование этой способности, заключается в системном выполнении заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве.

- Точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам.

2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно. Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в программу художественной гимнастики, для принятия позы в полете при исполнении прыжков (Д. Мавромати).

Благодаря гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений - наклонов, равновесий, прыжков, волн. Гибкость придает спортсменке пластичность, мягкость, изящество. Современная художественная гимнастика уделяет специальное внимание этому качеству, поэтому оно имеет решающее значение в упражнениях с предметами.

Гибкость делится на активную и пассивную.

- Активная гибкость подразумевает максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. В художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, обеспечивающая необходимую свободу движений, а также позволяющая овладевать рациональной спортивной техникой. В этом случае в качестве средств воспитания гибкости используют упражнения на растяжку, которые должны выполняться с предельной амплитудой;

- Пассивная гибкость характеризуется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением. Пассивные упражнения делятся на следующие: динамические (пружинные) и статические (удержание позы). Для развития пассивной гибкости самым эффективным методом является сочетание этих двух способов: пружинные

движения с последующей фиксацией позы;

3. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях. Одним из факторов, влияющих на способность сохранять устойчивое положение тела, является уровень развития физических и координационных качеств, определенная степень развития силовых и скоростных качеств мышц позволяет многократно повторять усилия различного характера с максимально возможной скоростью. Для тренировки умения сохранять равновесие используют следующие виды упражнений: сохранение устойчивого положения после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.

4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты представляют собой различные движения, выполняемые возможно быстро. К основным методам развития быстроты относят: повторный метод; метод ускорений; переменный метод; уравнительный метод; игровой метод; соревновательный метод.

5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания. Для развития прыгучести используют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.

6. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях. В качестве основных средств развития силы используют упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т. д.;

7. Выносливость – способность противостоять утомлению. В качестве основных средств развития выносливости является бег со средней скоростью, бег трусцой, ходьба.

В специальную физическую подготовку детей первого года обучения входят следующие упражнения:

1. Шаги: на полупальцах, мягкий, высокий, пружинящий, двойной;

2. Бег: на полупальцах;

3. Наклоны: вперед, в стороны, назад на двух ногах;

4. Подскоки и прыжки с двух ног с места: выпрямившись, из приседа, боковой с согнутыми ногами, толчком одной с места, подбивной в сторону и вперед.

5. Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, переднее равновесие;

6. Волны руками: вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные;

7. Вращения: переступанием и скрестные;

8. Упражнения на гибкость: мост из положения лежа, три шпагата на полу;
9. Упражнения со скакалкой: качание и махи, вращение вперед и назад; прыжки через скакалку;

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у юных спортсменов.

Конкретный выбор средств зависит от склонностей занимающихся, существующих традиций спортивного коллектива и имеющихся возможностей.

Для юных гимнасток средствами общей физической подготовки будут:

1. Ходьба
2. Бег
3. Лазанье
4. Упражнения для воспитания чувства равновесия
5. Общеразвивающие упражнения без предметов
6. Общеразвивающие упражнения с предметами

В первые годы обучения необходимо большое внимание уделять общей физической подготовке, т.к. она способствует разностороннему развитию и повышению функциональных возможностей организма юных спортсменов. Общая физическая подготовка должна осуществляться на протяжении всего года, изменяясь в объеме в зависимости от периода

Контрольные испытания

Итоговое занятие проводится в конце учебного года в виде открытого урока. Итоговое занятие представляет собой комплекс переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке:

1. Гибкость – мост из положения лежа, придвинуть руки к ногам.

«5» - полное касание пальцами рук пяток;

«4» - расстояние 10-20 см;

«3» - расстояние 20-30 см.

2. Сила спины – лежа на животе (ноги закреплены), 5 раз прогнуться, руки за головой, затем держать 5 секунд.

«5» - туловище вертикально пола;

«4» - туловище от 45 градусов и выше относительно пола;

«3» - туловище чуть ниже 45 градусов относительно пола;

3. Амплитуда – три шпагата на полу, руки в стороны.

«5» - полное касание бедрами пола;

«4» - 5 см до пола, нарушение техники;

«3» - более 5 см до пола, значительное нарушение техники.

4. Сила брюшного пресса – сед в «угол», руки в стороны (держать 5 сек).

«5» - спина прямая, угол между ногами и туловищем менее 90 градусов;

«4» - сутулые плечи или согнутые колени, угол 90 градусов;

«3» - угол между ногами и туловищем более 90 градусов.

5. Прыгучесть – 10 прыжков через скакалку, каждое запутывание 0,5 балла.

«5» - соблюдение техники прыжка;

«4» то же, чуть согнутые колени или невытянутые носки;

«3» - значительное сгибание колен, нарушение осанки.

6. Устойчивость – равновесие стоя на носках (держать 5 сек).

«5» соблюдение техники равновесия;

«4» - то же, чуть согнуты колени, небольшие переступания;

«3» - значительное сгибание колен, нарушение осанки, более 5 переступаний.

6. Внешний вид.

Максимально 5 баллов.

Итоги:

- Максимальное количество – 45 баллов;
- Переводной норматив – 27 б

Форма подведения итогов реализации программы. Используются разнообразные формы подведения итогов. Это специально организованные открытые занятия детей для родителей, показательные выступления: групповая композиция из движений и элементов художественной гимнастики.

В конце года педагог дополнительного образования проводит мониторинг освоения программы. Полученные данные заполняются в таблицу и сдаются в методический кабинет ДООУ.

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

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.

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 ДООУ, правила внутреннего распорядка обучающихся, локальный акт «Положение об оказании дополнительного образования в ДООУ на платной основе В МАДООУ ЦРР д/с № 101».

Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления к стажу работы. Либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное

профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Социально-психологические условия

Учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся.

Формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни. Дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья. Формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Содержание образовательной программы

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1 Теоретическая подготовка (3 часа)

Занятие 1-3

Теория: Знакомство с правилами поведения и техника безопасности на занятиях.

Практика: Вводное занятие – виды ходьбы, строения и перестроения, знакомство с

инвентарём.

Анализ: устный опрос.

Тема 2 Общая физическая подготовка (30 часов)

Занятие 4 - 6

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Ходьба, бег. Строевые упражнения: повороты на месте, расчет по порядку, перестроения.

Рефлексия.

Занятие 7 - 9

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения: повороты туловища, наклоны, приседания.

Рефлексия.

Занятие 10 – 12

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Изучение различных способов ходьбы: на носках, на пятках и др. Прыжки на месте на одной-двух ногах.

Рефлексия.

Занятие 13 - 15

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика Изучение элементов партерной гимнастики: упражнения, сидя на полу.

Рефлексия.

Занятие 16 - 18

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Партерная гимнастика: движения, лежа, сидя на полу.

Рефлексия.

Занятие 19-21

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Общая разминка. Упражнения, укрепляющие мышцы рук, ног.

Рефлексия

Занятие 22- 24

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Упражнения, укрепляющие мышцы живота, спины.

Рефлексия

Занятие 25-27

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Общая разминка. Партерная гимнастика. Эстафета.

Рефлексия

Занятие 28-30

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения в группе, в парах, индивидуально.

Элементы на координацию движений.

Рефлексия

Занятие 31-33

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Упражнения на гимнастической скамейке. Силовая подготовка.

Рефлексия.

Занятие 34-35

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Упражнения на выносливость, быстроту, координацию движений.

Рефлексия

Тема 3 Специальная физическая подготовка (30 часов)

Занятие 36 – 39

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Знакомство с базовыми элементами: наклоны, повороты, равновесия, прыжки.

Рефлексия

Занятие 40-44

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Изучение техники наклонов: вперед, назад, «волна», на коленях.

Рефлексия

Занятие 45 – 48

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Изучение техники поворотов: скрестные, переступанием, на одной ноге (одноименные - разноименные).

Рефлексия

Занятие 49- 51

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Изучение техники поворотов: скрестные, переступанием, на одной ноге (одноименные - разноименные).

Рефлексия

Занятие 52 - 54

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Изучение техники равновесий: на двух ногах, на одной ноге, на всей стопе, на носках, заднее, переднее, боковое.

Рефлексия

Занятие 55-56

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Изучение техники прыжков: на двух ногах, на одной ноге, на месте, в длину, в высоту.

Рефлексия

Занятие 57-60

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Упражнения на растяжку, на гибкость. Игра.

Рефлексия

Занятие 61-63

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Изучение позиций ног, рук у опоры, без опоры.

Рефлексия

Тема 4 Техническая подготовка (15 часов).

Занятие 64- 68

Теория: Показ хореографический элементов движений рук, ног, положения головы, пальцев.

Практика: Изучение элементов танца: шаги польки, шаги вальса, галоп, переменный шаг.

Индивидуальный показ выполнения.

Занятие 69-73

Теория: Показ хореографический элементов движений рук, ног, положения головы, пальцев.

Практика: Изучение базовых элементов разминки у опоры: приседы, полу - приседы, наклоны, повороты.

Индивидуальный показ выполнения.

Занятие 74-78

Теория: Показ хореографический элементов движений рук, ног, положения головы, пальцев.

Практика: Упражнения на выворотность стопы и осанку у опоры, без опоры.

Индивидуальный показ выполнения.

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	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Маленькие гимнастки»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	39 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5.	Количество часов	78 часа
6.	Окончание учебного года	30 июня
7.	Период реализации программы	01.09.2023-30.06.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. Гражданско-патриотическое
2. Нравственное и духовное воспитание;
3. Воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. Интеллектуальное воспитание;
5. Здоровьесберегающее воспитание;
6. Правовое воспитание и культура безопасности;
7. Воспитание семейных ценностей;
8. Формирование коммуникативной культуры;
9. Экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим

кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: беседы, ситуации общения, игровые и сюрпризные моменты.

Методы: словесные, наглядные, практический.

Планируемый результат: повышение мотивации к красивому исполнению элементов художественной гимнастики в общей группе и индивидуально; гармоничное физическое и эстетическое развитие ребенка средствами художественной гимнастики.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с инвентарем в зале, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство с тренером и друг с другом	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь июнь
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию зала	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь июнь
4.	Воспитание уважения и взаимопомощи друг к другу	духовно-нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь июнь
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь Июнь
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества», День Победы, День народного единства, День России	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль Май, Июнь Ноябрь
7.	Беседа о празднике Дне матери, Дне отца, «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Октябрь Ноябрь Март
8.	Открытые занятия для родителей	формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, апрель июнь

Список литературы

1. Нормативно-правовые документы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

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.

