

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 116» г. Сыктывкара

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«31» августа 2023 г



Утверждаю  
Директор МАДОУ  
«ЦРР-д/сад № 116»  
г. Сыктывкара  
Балкова Т.Н. *Балкова*  
«31» августа 2023 г.

**Общеобразовательная программа**  
**«Художественная гимнастика»**  
**Физкультурно-спортивной направленности**  
**Срок реализации: 1 год**

Сыктывкар, 2023

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Целевой раздел .....                               | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка.....                       | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы .....                    | 4  |
| 1.3. Планируемые результаты освоения программы.....   | 5  |
| 1.4. Календарный учебный график.....                  | 5  |
| 2. Учебно-тематический план .....                     | 7  |
| 3. Содержательный раздел .....                        | 8  |
| 3.1. Описание образовательной деятельности .....      | 8  |
| 3.2. Методическое указание реализации Программы ..... | 10 |
| 3.3. Календарно-тематический план .....               | 13 |
| 4. Организационный раздел .....                       | 29 |
| 4.1. Материально-техническое обеспечение.....         | 29 |
| 4.2. Информационные источники.....                    | 29 |
| 5. Мониторинг образовательных результатов.....        | 30 |

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Физическое воспитание занимает важное место в системе всестороннего развития дошкольника. Именно в дошкольном детстве закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Одной из форм физкультурно-оздоровительной направленности является художественная гимнастика.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Художественная гимнастика является одним из высокоэффективных средств физического и эстетического воспитания.

Благодаря занятиям художественной гимнастикой ребёнок развивается широко и всесторонне.

Программа по художественной гимнастике имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа направлена на работу с детьми дошкольного возраста с 3 до 7 лет.

Разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

– Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СанПин с 01.01.2021 для детских садов, школ и т.д. (СП 2.4.3648-20), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

Актуальность программы – позволяет сохранить и развить физические качества (гибкость, координация, ловкость, выносливость и другое), которые

в дальнейшем помогут быть успешным в художественной гимнастике или в любом другом виде спорта

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого личности, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

### **Задачи программы:**

#### **1. Образовательные:**

- развитие качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
- освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).

#### **2. Развивающие:**

- развитие физических качеств и способностей;
- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.

#### **3. Воспитательные:**

- воспитывать у детей интерес к занятиям спортом и физической культурой;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- укрепят здоровье;
- умеют выполнять танцевальные шаги (приставные шаги вперёд, назад, в сторону, галоп с правой, левой ноги, боковой галоп, шаги польки, скачек), демонстрируя выразительность, пластичность движений;
- владеют упражнениями, способствующими улучшению гибкости и эластичности мышц;
- владеют способами удержания предметов художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч) и выполняет простейшие манипуляции с данными предметами на основе базовых движений программы по художественной гимнастике групп начальной подготовки;
- умеют выполнять упражнения на равновесие, на гибкость, растяжку, правильно выполняет разновидности специальных шагов, бега, прыжков.

### **1.4. Календарный учебный график**

Срок реализации: 1 учебный год (октябрь - май).

Комплектование группы для занятий по обучению элементам художественной гимнастики проводится с учетом общего функционального

состояния детей, возрастных особенностей детей. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин – 8 занятий в месяц во второй половине дня.

Состав группы – дети дошкольного возраста (3-7 лет). На занятиях используются групповой, фронтальный, поточный и индивидуальный способы организации.

Форма обучения: очная.

Место проведения занятий: занятия проводятся в спортивном зале.

## 2. Учебно-тематический план

| №      | Название раздела                   | Кол-во часов |        |          |
|--------|------------------------------------|--------------|--------|----------|
|        |                                    | всего        | теория | практика |
| 1      | Вводное занятие                    | 1            | 1      |          |
| 1      | Теоретическая подготовка           | 2            | 2      |          |
| 2      | Базовая техническая подготовка     | 23           |        | 23       |
| 3      | Специальная техническая подготовка | 16           |        | 16       |
| 4      | Упражнения с предметами            | 6            |        | 6        |
| 5      | Развитие физических качеств        | 14           |        | 14       |
| 6      | Подвижные игры                     | 1            |        | 1        |
| 7      | Текущий контроль                   | 1            |        | 1        |
| Итого: |                                    | 64           | 3      | 61       |

### 3. Содержательный раздел

#### 3.1. Описание образовательной деятельности

##### 1. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения, техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Дать детям представление об истории возникновения художественной гимнастики, ее роль в развитии человека.

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта, ее преимущества.

##### 2. Базовая техническая подготовка:

- упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- упражнения для правильной постановки рук и ног;
- строевые упражнения;
- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения для ног;
- упражнения для туловища;
- акробатические упражнения.

##### 3. Специальная техническая подготовка:

- виды шагов (на полупальцах, на пятках, в полуприседе, скрестный, перекатный, галопа);
- виды бега (на полупальцах, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом прямых ног вперед и назад);
- подскоки и прыжки (с двух ног на месте и в повороте, со сменой ног, прыжки на одной ноге, с двух ног выпрямившись);
- упражнения в равновесии (равновесие «пассе» в стойке на левой, правой, вертикальное «арабеск», «арабеск» вперед, переднее «арабеск»);
- волны (вперед и назад);
- вращения (вращение с переступанием, кувырок вперед, «пассе»);



– наклоны (стоя вперед, назад, в стороны, на коленях с опорой на руки);

#### 4. Упражнения с предметами:

Упражнения со скакалкой (техника):

- вращения вперед и назад;
- вращения скрестно вперед и назад;
- прыжки вперед, назад через скакалку;
- «эшапэ»;
- мельница;
- горизонтальная манипуляция.

Упражнения с обручем (техника):

- балансирование обруча двумя и одной руками вперед, сторону;
- передача обруча;
- вертушки на полу;
- проход в обруч;
- кат по полу с возвратом обруча;
- прыжки вперед и назад через обруч;
- средние броски и ловли;
- работа в парах.

Упражнения с мячом (техника):

- балансирование мяча двумя, одной руками вперед, сторону;
- обволакивание вперед и назад;
- передачи мяча из рук в руки;
- круги;
- отбивы двумя и одной руками;
- броски средние двумя руками;
- перекаты по рукам, по телу;
- работа в парах.

#### 5. Развитие физических качеств.

Комбинации упражнений на разностороннее совершенствование двигательных качеств, необходимых как для физического развития и

укрепления их здоровья, так и для достижения мастерства в художественной гимнастике.

Основные средства: общеразвивающие и акробатические упражнения, движения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

На ловкость:

- задания на способность быстрого осваивания новых движений;
- подвижные игры.

На гибкость:

– упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах;

- упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника и плеч;
- расслабление.

На силу:

- упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на силу мышц ног и тазового пояса.

На быстроту:

- упражнения на развитие скорости реакции;
- упражнения на развитие скорости и частоты движений.

На выносливость:

- выполнение различных заданий на фоне утомления.

6. Подвижные игры: «Салки», «Перебрось мяч», «Мяч в обруч», «Бездомный заяц», «Совушка», «Рыбак и рыбки», «Горячий мяч», «Кто дальше», «Цепочка», «Кот и мыши» и др.

7. Текущий контроль: сдача нормативов.

### **3.2. Методическое указание реализации Программы**

Объем и реализация программы – рассчитана на один год обучения для обучающихся младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Работа дополнительной образовательной деятельности рассчитана на 8 месяцев (с октября по май). Занятие проводится 2 раза в неделю по 30 минут.

Для решения поставленных задач используются следующие методы физического воспитания:

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы;
- наглядно-слуховые приемы;
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;

3. Практические:

- выполнение двигательного действия в целом;
- выполнение двигательного действия по частям.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов художественной гимнастика.

Задания выполняются при различных формах организации: фронтальный, групповой, индивидуальный. Необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Каждый ребенок выполняет задания вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия.

Индивидуальная помощь используется при подводящих упражнениях, создания уверенности, успеха.

Основным средством являются упражнения и элементы художественной гимнастики, которые подразделяются на:

1. Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения);
2. Упражнения с предметами (скакалкой, обручем, мячом);
3. Упражнения без предметов (равновесие, вращение, перемещение, волны, круги, махи, наклоны, выпады, прыжки и др.);
4. Упражнения на согласованность движений с музыкой;
5. Упражнения на релаксацию;
6. Упражнения из других видов спорта;
7. Элементы акробатических упражнений.

Структура занятия состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть. Включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. Продолжительность – 7-9 минут.

2. Основная часть. Включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений, развитие физических качеств, закрепление и совершенствование освоенных ранее двигательных умений и навыков, формирование специальных знаний. Продолжительность – 15-17 минут.

3. Заключительная часть. Включает комплекс упражнений на расслабление мышц, на внимание и восстановление дыхания, музыкальные, подвижные игры. Подведение итогов занятия. Продолжительность – 4-6 мин.

### 3.3. Календарно-тематический план

#### ОКТАБРЬ

##### 1 неделя.

##### Задачи:

1. Ознакомить детей с историей возникновения художественной гимнастики.
2. Рассказать о правила поведения и технике безопасности в спортивном зале.
3. Обучить правильной постановке рук и ног.
4. Обучить правильной осанке и походке.
5. Разучить с детьми специальные шаги.
6. Воспитывать дружеские отношения между детьми.

##### Структура занятий:

1. Построение – приветствие, сообщение задач занятий. Беседа.
2. Обучение правильной постановке рук и ног (позиции в художественной гимнастике) используется в игровой форме.
3. Упражнения для формирования правильной осанки:
  - 1) встать спиной к гимнастической стенке: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены - удерживать с напряжением на 4-6 счета.
  - 2) принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя принятое положение с напряжением всех мышц.
4. Разучивание специальных шагов (мягкий, высокий, пружинистый, скользящий) при обучении соблюдается последовательность действий и используются игровые упражнения, например, «Кто ходит тихо?», «Цапля», «Кузнечики»).

##### 2 неделя.

##### Задачи:

1. Повторить специальные шаги и упражнения на осанку.
1. Обучить технике упражнений на гибкость.
2. Разучить с детьми наклоны в стороны, вперед и назад.

3. Развивать согласованность действий при выполнении всех упражнений.

**Структура занятий:**

1. Построение – приветствие, сообщение задач занятий.
2. Разминка по кругу: ходьба (на носочках, на пятках), специальные шаги, бег.
3. Показ упражнений на гибкость (наклон в сторону, вперед, назад).
4. Разучивание наклонов в сторону, вперед, назад.
5. Игра на внимание «Зеркало». Дети повторяют все движения преподавателя. Сначала выполняется 1 действие, а затем постепенно увеличивается.

**3 неделя.**

**Задачи:**

1. Обучение технике упражнений на гибкость.
2. Развивать физическое качество – сила.
3. Вызывать и поддерживать интерес к занятиям.

**Структура занятий:**

1. Построение – приветствие, сообщение задач занятий.
2. Разминка по кругу: ходьба (на носочках, на пятках), гусиный шаг, «паучок», бег, гимнастический шаг с восстановлением дыхания.
3. ОРУ.
4. Упражнения на силу мышц рук, ног и плечевого пояса (гусиный шаг, «паучок», бег).
5. Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах (партер на полу, упражнения на подколенку).

**4 неделя.**

**Задачи:**

1. Обучение технике упражнений на гибкость.
2. Развивать физическое качество – сила.
3. Вызывать и поддерживать интерес к занятиям.

3. Приучать к правильному выполнению упражнений

### **Структура занятий:**

1. Построение – приветствие, сообщение задач занятий.

2. Разминка по кругу: ходьба (на носочках, на пятках), ходьба с «замочком», гусиный шаг, «паучок», приседы, прыжки, бег, гимнастический шаг с восстановлением дыхания.

3. Упражнения на силу мышц ног и туловища (бег, прыжки с двух ног, приседы, комплекс упражнений на полу).

4. Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах (партер на полу, упражнения на выворотность в трёх суставах, на подколенку).

5. Подвижная игра «Кот и мыши»:

Задачи подвижной игры – развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

Описание: Дети – «мыши» сидят в норках (на гимнастической скамье). В одном из углов площадки сидит «кошка» – преподаватель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

## **НОЯБРЬ**

**1 неделя.**

### **Задачи:**

1. Развивать физическое качество – гибкость.

2. Повторить упражнения на гибкость, изучаемые ранее без показа преподавателя.

3. Обучить новым упражнениям на гибкость (на развитие подвижности в суставах позвоночника и плеч).

4. Учить ритмичности.

5. Формировать доброжелательные взаимоотношения.

### **Структура занятий:**

1. Построение – приветствие, сообщение задач занятий.
2. Разминка по кругу: гимнастический шаг, ходьба (на носочках, на пятках), ходьба с «замочком», гусиный шаг, «флажки», «паучок», приседы, прыжки, «лягушка», бег, гимнастический шаг с восстановлением дыхания.
3. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника и плеч («выкрут», «пружинка», «замахи», «змея», «колечко», «корзинка»):

Например, «корзинка». Исходное положение – лежа на животе, согнуть разведенные ноги и руками взяться за стопы. На счет 1-4 попытаться выпрямить ноги и приподнять верхнюю часть туловища, на счет 5-8, вернуться в и.п.

4. Танцевальное движение с носка на всю стопу.

### **2 неделя.**

#### **Задачи:**

1. Разучить подскоки и прыжки с двух ног с места и толчком одной ноги с места.
2. Развивать физическое качество – сила.
3. Повторить ранее упражнения на гибкость.
4. Вызывать и поддерживать интерес к занятиям.

### **Структура занятий:**

1. Построение – приветствие, сообщение задач урока.
2. Разминка по кругу.
3. Разучивание:

Подскоки и прыжки (с двух ног с места, толчком одной ноги места).

Прыжок, выпрямившись – из полуприседа, в фазе полета сохраняется выпрямленное положение, руки в различных положениях (вверху, внизу). При разучивании подскоков и прыжков с двух ног на месте можно использовать пружинистые движения ногами, чтобы подскок был повыше. Обратить внимание на правильное приземление с пальцев на пятки.



4. Упражнения на силу мышц ног и тазового пояса (комплекс упражнений на пресс, на силу ног и спины, сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения).

5. Подвижная игра «Совушки».

**3 неделя:**

**Задачи:**

1. Обучить технике упражнений с обручем.
2. Развивать физические качества.
3. Прививать интерес к занятиям.

**Структура занятий:**

1. Построение – приветствие, сообщение задач урока.
2. Разминка по кругу.
3. ОРУ.

Упражнение: исходное положение – лежа на спине, вытянуть руки вдоль тела. На счет 1-4 поставить ноги на пол за голову, на счет 5-8, вернуться в и. п.

4. Знакомство с обручем: балансирование обруча, передачи обруча.
5. Подвижная игра «Бездомный заяц».

**4 неделя.**

**Задачи занятий:**

1. Продолжать обучению технике с обручем.
2. Повторить упражнения на гибкость.
3. Воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки.

**Структура занятий:**

Построение – приветствие, сообщение задач урока.

Разминка по кругу.

Повороты вправо-влево (обратить внимание на плавность движений кисти рук и предплечья).

Наклоны туловища вперед – вниз (колени не сгибать, пальцы закрываем в «замок»), в сторону (руки держать над головой).

Сгибание и разгибание колен.

«Лодочка» (лежа на животе: руки, грудную клетку, ноги поднимаем как можно выше от пола).

Приседание (колени в стороны, руки вперед в «замок»). Обратить внимание на осанку – спина должна быть прямая. 3.7. Подскоки вверх (двумя ногами с места)

Упражнения с обручем: балансирование обруча, передачи обруча, проход в обруч, вертушки на полу.

## **ДЕКАБРЬ**

**1 неделя.**

**Задачи занятий:**

1. Продолжать обучению технике с обручем.
2. Учить детей выполнять разученные движения с обручем в связке.
3. Добиваться синхронного выполнения поворотов с разведением рук с обручем.

**Структура занятий:**

Построение, приветствие, сообщение задач занятий.

Разминка по кругу.

ОРУ.

Упражнения с обручем: балансирование обруча, передачи обруча, проход в обруч, вертушки на полу, кат по полу с возвратом обруча, прыжки вперед и назад через обруч, средние броски и ловли, работа в парах.

Подвижная игра «Кто дальше»

**2 неделя.**

**Задачи занятий:**

1. Обучение технике на развитие подвижности в тазобедренных суставах.
2. Совершенствовать технику упражнений на развитие подвижности в суставах позвоночника и плеч.
3. Развивать чувство ритма.

### **Структура занятий:**

Построение, приветствие, сообщение задач занятий.

Разминка по кругу.

ОРУ.

Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника и плеч.

Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены вниз. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ног.

Упражнение «Качалка». Исходное положение: лежа на животе. Согнуть руки назад, дотянуться до согнутых ног и начать раскачивать.

Исходное положение: стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать носки ног, затем медленно перебирая руками взяться за колени.

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуть вдоль тела. На счет 1-4 прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола; на счет 5-8 вернуться в исходное положение.

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуть в коленях, руки у груди. На счет 1- 4 выполнить поворот корпуса вправо, правым локтем коснуться левого колена, левую руку отвести назад и коснуться пола; на счет 5-8, вернуться в исходное положение.

Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах («бабочка», выпады, полушпагаты, поперечный шпагат).

### **3 неделя.**

#### **Задачи занятий:**

1. Обучить технике упражнений с мячом.
2. Развивать физические качества.
3. Прививать интерес к занятиям.

#### **Структура занятий:**

Построение, приветствие, сообщение задач занятий.

Разминка по кругу.

ОРУ.

Знакомство с предметом по художественной гимнастике – мяч.

Упражнения с мячом: балансирование мяча двумя, одной руками вперед, сторону, обволакивание вперед и назад, передачи мяча из рук в руки, круги, отбивы двумя и одной руками, броски средние двумя руками, перекаты по рукам, по телу, работа в парах.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:

Исходное положение: лежа на спине. Медленно поднимать то одну, то другую ногу, затем обе ноги вверх.

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты и разведены в стороны, руки подняты на уровне предплечий. 1-2: наклониться к противоположной ноге и коснуться рукой пальцев ног. 3-4: вернуться в исходное положение.

Подвижная игра «Горячий мяч».

**4 неделя.**

**Задачи:**

1. Закрепить разученные упражнения с мячом.
2. Развивать согласованность действий при выполнении всех упражнений.
3. Воспитывать умение выполнять упражнения сообща.

**Структура занятий:**

Построение, приветствие, сообщение задач занятий.

Разминка по кругу.

ОРУ.

Вращение ладонями вперед – назад (обратить внимание, что ладони и пальцы при вращении должны быть прямыми).

Передача мяча из правой руки в левую руку перед собой (обратить внимание на правильный захват мяча; руки при переключении не должны сгибаться в локте).

**ЯНВАРЬ**

**1 неделя-2неделя.**

### **Задачи:**

1. Совершенствовать технику упражнений с мячом.
2. Развивать умение выполнять упражнения слитно, в связке с каждым элементом.
3. Развивать гибкость.
4. Прививать интерес к физическим занятиям.

### **Структура занятий:**

Построение, приветствие, сообщение задач занятий.

Разминка по кругу.

ОРУ.

Упражнение с мячом:

- 1) Горизонтальные махи вправо-влево в сочетании с пружинистыми движениями ног.
- 2) Передача мяча из правой руки в левую руку перед собой; из-за спины.
- 3) Вращение ладонями вперед-назад (стоя и продвигаясь вперед).

Упражнения с мячом в связке: вращение мяча ладонями – передача мяча из правой руки в левую руку из-за спины – повороты вправо и влево.

Синхронное выполнение поворотов с разведением рук с мячом.

Подвижная игра «Перебрось мяч».

### **3 неделя.**

#### **Задачи:**

1. Повторить упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
2. Разучить упражнения на равновесие.
3. Воспитывать умение выполнять упражнения сообща.

#### **Структура занятий:**

Разучивание:

Равновесие на двух ногах – стойка на полупальцах после шагов, бега, прыжков. Равновесие на одной ноге – опорная нога на всей ступне, другая поднимается вперед согнутая, упирается ступней в колено, руки в различных положениях.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Исходное положение: лежа на спине. Медленно поднимать то одну, то другую ногу, или обе ноги вверх.

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты и разведены в стороны, руки подняты на уровне предплечий. 1-2: наклониться к противоположной ноге и коснуться рукой пальцев ног. 3-4: вернуться в исходное положение.

## **ФЕВРАЛЬ**

**1 неделя-2неделя.**

**Задачи:**

1. Разучить упражнения на равновесие и перекаты мяча по полу и по телу.
2. Развивать согласованность действий при выполнении всех упражнений в связке.
3. Развивать гибкость.
4. Воспитывать чувство ритма, музыкальный слух.

**Структура занятий:**

Равновесие на одной ноге – опорная нога на всей ступне, другая поднимается назад на 90 градусов, туловище наклонено вперед, руки в различных положениях.

Перекаты мяча (выполняются по полу и по отдельным частям тела)

Мяч надо перекачивать легким толчком пальцев руки.

Упражнение №1: сидя на пятках, правая рука в сторону, левая на полу. Легким толчком левой руки перекатить мяч к правой руке и обратно.

Упражнение №2: стоя на коленях, руки вперед, мяч лежит на тыльной стороне ладони. Плавно поднимая руки вверх, перекатить мяч на грудь, плавно опуская руки вниз, перекатить мяч на ладони. Особое внимание уделить плавности переката.

Упражнение в связке – поворот туловища и круговое вращение кистями рук (обратить внимание на постановку корпуса и головы).

### **3-4 неделя.**

#### **Задачи:**

1. Разучить с детьми волнообразные движения руками и упражнения на выворотность ног.
2. Учить бросать и ловить мяч вверх двумя руками до 1 метра.
3. Развивать умение выполнять каждое движение в соответствии с музыкой.

#### **Структура занятия:**

1. Упражнения на выворотность ног:

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить. На счет 1-2-3, опираясь руками на колени, опускать их как можно ниже к полу, на счет 4- вернуться в и.п.

Исходное положение: сидя на полу. На 1-2-3, развести ноги в стороны, одну ногу согнуть в коленях перед собой, на счет 4- поменять ногу.

2. Разучивание:

Волнообразные движения руками (рука сгибается в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах и заканчивается сгибанием пальцев) Перед разучиванием целесообразно провести различные игры, имитирующие движения крыльев птиц, бабочек, упражнения с размахиванием и расслаблением рук и т.д.

3. Броски мяча вверх и ловля двумя руками.

(при броске мяча вверх чуть согнутые колени и локти выпрямляются, при ловле мяча возвращаются в исходное положение, мяч ловить кистями рук).

– в связке с круговым вращением кистями рук.

– в связке с поворотом вправо-влево.

## **МАРТ**

### **1-2 неделя.**

#### **Задачи:**

1. Учить детей вращать обруч на правой руке.

2. Повторить технику упражнения с обручем.
3. Воспитывать чувства ритма, музыкальность.

### **Структура занятия:**

Построение.

Разминка: ходьба на полу пальцах, ходьба высоким шагом, ходьба скрестным шагом, бег на полу пальцах, боковой галоп, ходьба.

Разучивание:

Вращение обруча на правой руке:

При вращении обруч удерживается между большим и указательными пальцами. Вращение надо начинать легкими движениями кисти, локоть слегка согнут.

Махи и наклоны обруча:

Стоя, обруч вертикально, хват сверху двумя руками. Мах вправо, влево, вправо, вверх, влево, вверх.

Стоя, обруч перед собой, руки по сторонам обруча хватом сверху. Наклон туловища влево и вправо, вперед и назад. Упражнения выполняются с большой амплитудой.

Подвижная игра «Мяч в обруч».

### **3-4 неделя.**

#### **Задачи:**

1. Развивать подвижность в тазобедренном суставах.
2. Обучить технике упражнений со скакалкой.
3. Обучить равновесиям и вращениям.
4. Развивать динамичность движений.

#### **Структура занятий:**

Обучение шпагатов (продольный – правый и левый, поперечный шпагаты).

Знакомство со скакалкой.

Упражнение на равновесие в стойке на правой и левой ноге «Арабеск».

Вращение на одной ноге:



Вращение на одной ноге (у опоры, на середине зала).

Из стойки на носках шаг правой ногой вперед в полу присед, руки влево, мах руками вверх. Подняться на носок опорной ноги, отвести правую ногу в сторону, затем махом перевести ногу назад. Поставить маховую ногу на пол можно только после завершения поворота. Взгляд должен быть устремлен в одну точку.

Подвижная игра «Рыбак и рыбки».

## **АПРЕЛЬ**

**1-2 неделя.**

**Задачи:**

1. Повторить волны вертикальные и горизонтальные.
2. Повторить упражнения на растяжку.
3. Развивать музыкальный слух и динамичность движений.
4. Познакомить с упражнениями на коррекцию осанки.
5. Разучить с детьми раскачивание, махи и вращение со скакалкой.

**Структура занятий:**

Разминка: ходьба на полу пальцах, ходьба с выносом вперед прямых ног, бег на полу пальцах, боковой галоп, ходьба. Упражнение на гибкость «Корзинка» и т.д.

Разучивание:

Волны вертикальные и горизонтальные: подготовительная фаза - спина округлая, руки впереди, разогнуть колени, тазобедренный сустав, туловище, плечевого пояса и наклонить голову назад, затем встать на полу пальцы.

Упражнения на коррекцию осанки.

«Лодочка» - исходное положение: лежа на животе. Поднять вытянутые руки и ноги над полом, прогнуться, расслабить мышцы, вернуться в и.п.

«Кошечка» - исходное положение: упор на коленях. 1- мах правой ногой назад, левая рука вверх, 2- и.п. Тоже левой ногой и правой рукой. Руки стараться поднимать как можно выше.

Разучивание:

Вначале разучиваются одной, а потом двумя руками; развернутой, или сложенной скакалкой, в сочетании с шагами, подскоками и другими движениями.

Пример №1: скакалка, сложенная вдвое в правой руке. Выполнить по четыре вращения в правую и левую сторону.

Пример №2: скакалка, сложенная вдвое в прямых руках впереди. Вращение скакалки в сочетании с ходьбой.

Подвижная игра «Салки».

### **3-4 неделя.**

#### **Задачи:**

1. Разучить с детьми прыжки через скакалку.
2. Повторить вращение и махи.
3. Закрепить упражнения с обручем в отдельных элементах и в связке.
4. Развивать творческую активность в выполнении каждого упражнения.

#### **Структура занятий:**

Разминка:

Вспомогательные упражнения на развитие силы и высоты отталкивания, прыжковой выносливости.

При разучивании подскоков и прыжков с двух ног на месте очень важно использовать пружинистые движения ногами, чтобы подскок был как можно выше от пола. Также нужно обратить внимание на правильное приземление с пальцев на пятки, выполнить полу присед и выпрямиться.

Разучивание:

Прыжки через скакалку на двух ногах (носки оттянуты, спина прямая). Подготовительные упражнения. Обратит внимание, что начинать надо прыжки при низком положении скакалки. И только после подготовительных упражнений начинать обучение прыжкам.

Вращение и махи со скакалкой:

Вначале разучиваются одной, а потом двумя руками; развернутой, или сложенной скакалкой, в сочетании с шагами, подскоками и другими движениями.

Пример №1: скакалка, сложенная вдвое в правой руке. Выполнить по четыре вращения в правую и левую сторону.

Пример №2: скакалка, сложенная вдвое в прямых руках впереди. Вращение скакалки в сочетании с ходьбой.

Упражнение с обручем:

Каты выполняются плавным толчком руки, а нужное направление обручу дает сопровождающее движение пальцев. Легким движением кисти оттолкнуть обруч в нужном направлении.

Например, стоя, тяжесть тела на правой ноге, левая впереди на пальцах.

Обруч на полу держать двумя руками хватом сверху

Вариант №1: догнать катящийся обруч, подпрыгнуть вверх, поймать.

Вариант №2: броски и ловля с отскоком от пола.

Упражнение в связке: наклоны-повороты-вращение на правой и левой руке – бросок и ловля с отскоком от пола.

## **МАЙ**

**1-2 неделя.**

**Задачи:**

1. Разучить с детьми упражнение со скакалкой «Восьмерка».
2. Продолжать разучивать прыжки через скакалку.
4. Закрепить вращение и махи.
5. Сохранять устойчивое равновесие после динамических движений.
6. Воспитывать творческую инициативу.

**Структура занятий:**

Разминка: ходьба на полу пальцах, ходьба с выносом вперед прямых ног, бег на полу пальцах, боковой галоп, ходьба.

Упражнение на равновесие в стойке на правой и левой ноге: «Ласточка», «Пассе». Упражнение на гибкость «Корзинка» и т.д.

Разучивание:

«Восьмерка» - движение выполняются в основном кистью.

Например, стоя, скакалка, сложенная вдвое в правой руке. Вращение скакалкой выполняется в разных положениях: спереди, сбоку.

Прыжки через скакалку:

Прыжки через скакалку на двух ногах (носки оттянуты, спина прямая).

В начале выполняются подготовительные упражнения. И только после подготовительных упражнений начинать обучение прыжкам.

Вращение и махи со скакалкой:

Вначале разучиваются одной, а потом двумя руками; развернутой, или сложенной скакалкой, в сочетании с шагами, подскоками и другими движениями.

Пример №1: скакалка, сложенная вдвое в правой руке. Выполнить по четыре вращения в правую и левую сторону.

Пример №2: скакалка, сложенная вдвое в прямых руках впереди. Вращение скакалки в сочетании с ходьбой.

Подвижная игра «Цепочка».

**3 неделя.**

**Задачи:**

1. Закрепить с детьми технику владения упражнениями без предметов и с предметами, разученных за год.

2. Развивать творческую инициативу, умение выполнять каждый элемент в связке.

**Структура занятий:**

1. Показ упражнений без предметов.

2. Показ упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч).

**4 неделя.**

**Задача** – сдача контрольных нормативов (приложение 1).

## **4. Организационный раздел**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение.**

Для занятий по художественной гимнастике в МАДОУ «ЦРР- д/сад №116» имеется физкультурный зал, необходимое оборудование и инвентарь.

В спортивном зале имеется следующее оборудование:

- 1) спортивная стенка (лестница) – 3 шт.;
- 2) скамьи спортивные – 4 шт.

Все оборудование находится в исправном состоянии.

В спортивном зале имеется следующий инвентарь:

- 1) Мячи – 25 шт.;
- 2) Скакалки – 20 шт.;
- 3) Обручи – 25 шт.

Технические средства: магнитофон – 1 шт.

Весь спортивный инвентарь находится в хорошем состоянии и соответствует определенным стандартам по форме, весу и качеству материалов, а также росто-возрастным особенностям детей.

### **4.2. Информационные источники**

1. Верховина, Л. А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / Л. Г. Верховина, Л. А. Заикина. – Волгоград : Учитель, 2012. – 126 с.

2. Винер, И.А. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие. / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. – М. : Просвещение, 2012. – 200 с.

3. Григорьев, О.А. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях : учеб. пособие / О.А. Григорьев, Н.А. Карлова, Ю.Г. Черных. – Воронеж : ВГПУ, 2006. – 91 с.

4. Кантан, В.В. Раннее физическое развитие ребёнка Метод. рук. для родителей и воспитателей / В. В. Кантан. – СПб. : КОРОНА принт, 2001. – 272 с.

5. Карпенко, Л. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учеб. пособие / Л. А. Карпенко, И. А. Винер. – М., 2010 – 98 с.

6. Князькова, С. Н. Художественная гимнастика с детьми дошкольного возраста как здоровьесберегающая технология в ДОУ / С. Н. Князькова, Е. С. Копица. Молодой ученый, 2019, № 9.1 (247.1). – С. 96-99.

7. Овчинникова, Н. А. Обучение упражнениям с предметом в художественной гимнастике: метод. рек. / Н. А. Овчинникова, Е. В. Бирюк. – Киев : КГИФК, 1990. – 33 с.

8. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет : пос. для педагогов дошкольных учреждений / Л.И. Пензулаева. – М. : Владос, 2001. – 112 с.

9. Степаненкова, Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. М. : Мозаика-Синтез, 2013. – 190 с.

10. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. С М. : Академия, 2001. – 368 с.

11. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : метод. рек. для рекомендаций и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – М. : ТЦ Сфера, 2006. – 167 с.

## **5. Мониторинг образовательных результатов.**

Мониторинг осуществляется с целью эффективности применения данной технологии инструктором, реализующим Программу в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Занятия по обучению детей художественной гимнастикой направлены на укрепление здоровья и повышение уровня физических качеств детей. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (Приложение 1).

## Приложение 1

### Контрольные нормативы по специально-физической и общей физической подготовке (для детей 3-4 года).

| № | Упражнение  | Норматив   |
|---|---|--|
| 1 | Наклон вперед.<br>И. п. – сед, ноги вместе.<br>Фиксация положения 3<br>счета. | «5» – ноги прямые, спина прямая.<br>«4» – ноги прямые, спина округлая.<br>«3» – ноги согнуты.  |
| 2 | «Бабочка». Фиксация 3<br>секунды.   | «5» – ноги лежат на полу, спина прямая.<br>«4» – ноги лежат на полу, спина округлая.<br>«3» – есть небольшое расстояние до пола.   |
| 3 | «Колечко», лежа на<br>животе, держать 3<br>секунды.                           | «5» – ноги вместе, бедра лежат на полу,<br>пальцы ног касаются лба.<br>«4» – носки касаются головы.<br>«3» – между головой и ногами небольшое<br>расстояние.   |
| 4 | «Корзинка». Фиксация 3<br>секунды.  | «5» – руки на уровне головы.<br>«4» – руки на небольшом расстоянии между<br>головой и руками.<br>«3» – руки параллельно полу.  |
| 5 | Поперечный шпагат.  | «5» – ноги по одной прямой.<br>«4» – с небольшим поворотом бедер во<br>внутрь.<br>«3» – расстояние от поперечной линии до<br>пахы более 10 см.   |
| 6 | Стойка на полупальцах в<br>1 позиции, руки в<br>стороны.                      | «5» – ноги выворотные, руки в стороны,<br>правильная осанка, стоит более 5 секунд.<br>«4» – низкие полупальцы, небольшое<br>покачивание в течение 5 секунд.<br>«3» – потеря равновесия ранее 5 секунд. |
| 7 | Прогибание назад  | «5» – 8 раз до 90 градусов.<br>«4» – 8 раз, менее 90 градусов.<br>«3» – менее 8 раз.   |
| 8 | Поднимание туловища   | «5» – 8 раз.<br>«4» – 6 раз.<br>«3» – 4 раза.  |



Контрольные нормативы по специально-физической и общей  
физической подготовке (для детей 5-7 лет).

| № | Упражнение   | Норматив  |
|---|--|---|
| 1 | Наклон вперед.<br>И. п. – сед, ноги вместе.<br>Фиксация положения 3<br>счета.                                      | «5» – ноги прямые, спина прямая, грудь<br>плотно прилегает к бедрам.<br>«4» – ноги прямые, спина округлая, грудь не<br>касается бедер.<br>«3» – между ногами и грудью<br>большое расстояние.                                |
| 2 | «Колечко», лежа на<br>животе, держать 5<br>секунды.  | «5» – ноги вместе, бедра лежат на полу,<br>пальцы ног касаются лба.<br>«4» – носки касаются головы.<br>«3» – между головой и ногами небольшое<br>расстояние.  |
| 3 | «Корзинка». Фиксация 5<br>секунды.   | «5» – руки на уровне головы.<br>«4» – руки на небольшом расстоянии между<br>головой и руками.<br>«3» – руки параллельно полу.   |
| 4 | «Мост», фиксация 3<br>секунды.   | «5» – руки прямые, высокий мост,<br>небольшое расстояние между рук и ног.<br>«4» – руки согнуты, большое расстояние<br>между рук и ног.<br>«3» – руки согнуты, голова касается пола,<br>большое расстояние между рук и ног. |
| 5 | Шпагаты правый, левый,<br>поперечный   | «5» – бедро касается пола, колени и стопы<br>вытянуты.<br>«4» – небольшое расстояние до пола.<br>«3» – большое расстояние до пола, ноги<br>согнуты.   |
| 6 | «Уголок»   | «5» – удерживание ног в течение 10 секунд.<br>«4» – удерживание ног в течение 8 секунд.<br>«3» – удерживание ног в течение 6 секунд.  |
| 7 | «Пассе»<br>Стойка на одной ноге,<br>другая согнута, и ее стопа<br>касается колена опорной<br>ноги, руки в стороны. | «5» – удерживание равновесия в течение 8<br>секунд.<br>«4» – в течение 6 секунд.<br>«3» – в течение 4 секунд.   |
| 8 | Прогибание назад   | «5» – 12 раз до 90 градусов.<br>«4» – 10 раз, менее 90 градусов.<br>«3» – менее 10 раз.   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 9  | Поднимание туловища   | «5» – 12 раз.<br>«4» – 10 раз.<br>«3» – 8 раз.             |
| 10 | Прыжки с двух ног на месте за 10 секунд. Стопы оттянуты, колени вытянуты, мягкое приземление. | «5» – 12 прыжков.<br>«4» – 10 прыжков,<br>«3» – 8 прыжков. |

Контрольные нормативы

по специально-физической и общей физической подготовке. (для детей 3-4 года).

| № | Ф.И. | «Складка» | «Уголок» | «Колечко» | «Корзинка» |  |
|---|------|-----------|----------|-----------|------------|--|
|   |      |           |          |           |            |  |