

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮРГИ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
художественно-эстетическому направлению развития воспитанников № 32 «Пчелка»  
(МБДОУ «ДСОВ № 32 «Пчелка»)

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Педагогическим советом  
МБДОУ «ДСОВ № 32 «Пчелка»  
протокол от 30.08.2021 № 01

Заведующий  
МБДОУ «ДСОВ № 32 «Пчелка»  
\_\_\_\_\_ О.М. Кадочникова  
приказ от 30.08.2021 № 208

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
Художественная гимнастика  
«Грация»**

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

## **Содержание**

### **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	5
1.3 Содержание программы	7
1.3.1. Учебно-тематический план	8
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	9
1.4 Планируемый результат	20

### **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

2.1 Календарный учебный график	22
2.2 Условия реализации программы	22
2.3 Формы аттестации / контроля	22
2.4 Оценочные материалы	23
2.5 Методические материалы	25
2.6 Список литературы	28

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре, «здоровый образ жизни», «физическая культура жизни», «физкультурная образованность» - эти словосочетания всё чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляя её неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка здоровым, разносторонним, физически развитым и современным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

В последнее время в ДОУ увеличилось количество детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и искривления позвоночника. Главное значение для ребенка – движение и активный отдых, которые должны помочь детям избавиться от синдрома гиподинамии. Итак, физическая культура есть основа основ дошкольного воспитания. Исходя из этого, была разработана авторская программа дополнительного образования «Художественная гимнастика для дошколят», которая составлена на основе авторской методики обучения детей заслуженного тренера РФ И. А. Винер «Физическая культура. Гимнастика» и разработана в соответствии с требованиями ФГОС.

Основное содержание программы составляют упражнения гимнастики с предметами и без предметов, акробатика и вольные упражнения под музыку, которые помогают детям освоить элементы художественной гимнастики. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться владеть своим телом. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности.

Еще в 20 веке князь С.М. Волконский писал, что «гимнастика должна стать средством всестороннего воспитания будущих поколений». Гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная музыка, при выполнении вольных упражнений, яркая одежда, танцевальные и акробатические движения создают положительные эмоции. Художественная гимнастика развивает хорошую осанку,

красивую походку, пластичность движений, силу, выносливость, гибкость и др. Она базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет свое название и выполняется с точностью. Занимаясь гимнастикой, дети получают представления о разнообразном мире движений, который, особенно на первых парах, является для них новым, интересным и необходимым.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста. Содержание программы включает совокупность образовательных областей, обеспечивает разностороннее физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития, интеллектуальных и личностных.

**Актуальность:** сохранение здоровья детей, забота о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

**Направленность программы:** работа по улучшению физического развития и оздоровлению детей, основным средством которой являются упражнения с лентой,

обручем, мячами, различные по своему характеру, оформленные танцевальными движениями.

**Новизна:** программы заключается в модернизации содержания работы с детьми на основе внедрения инновационных педагогических программ и технологий, форм и методов работы, комплексировании различных образовательных областей, использовании упражнений художественной гимнастики.

**Педагогическая целесообразность:** данной образовательной программы обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Художественная гимнастика лучшее средство формирования правильной осанки ребенка.

**Направления работы:**

**Теоретические:** знакомство детей с историей возникновения гимнастики, техникой безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений,

**Практическое:** обучение детей технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений, владеть предметами художественной гимнастики.

**1.2. Цель и задачи** программы по гимнастики определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

**Цель:**

Теоретическое обоснование и экспериментально проверить влияние трех взаимосвязанных компонентов художественной гимнастики – движения, артистизма и музыки на воспитание здорового и современного дошкольника.

Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений, посредством гимнастических упражнений.

**Задачи:**

- укреплять здоровье и повышать работоспособность дошкольников;
- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;
- учить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности;
- способствовать формированию правильной осанки, музыкального слуха и чувства ритма ребенка;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- формировать представления о физической культуре в целом и о гимнастике в частности.

**Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от существующих образовательных программ:**

Дополнительная образовательная программа «Художественная гимнастика для дошколят» в настоящее время не имеет аналогов не в одном дошкольном учреждении г. Юрги. Программа по гимнастике, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка, его развития и выстраивать образовательный процесс с полным учетом этих особенностей. Занятия по гимнастике, формируются из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы.

## Сроки реализации программы: 2 года

1 год – старшая группа дети с 5 до 6 лет;

2 год – подготовительная к школе группа дети с 6 до 7 лет.

### Формы проведения организованной образовательной деятельности:

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
2	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных движений
4	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики.
5	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований.
6	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаляющих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.

7	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Личное и командное первенство.
---	----------------------	---	--------------------------------

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1 Учебно-тематический план

№	Раздел	Кол-во часов	Теоретически		Формы контроля
			практический	Практический	
1	Мониторинг	2		2	Упражнения, подвижные игры
2	Знакомство с гимнастикой	1	1		Устный
3	Упражнения в равновесии	6	1	5	Комбинация упражнений
4	Акробатика	6	1	5	Комбинация упражнений Конкурсы
5	Упражнения с гимнастическим мячом.	4	1	3	Выступления на открытых занятиях, Фестивали, конкурсы
6	Упражнения с гимнастической лентой	4	1	3	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
7	Упражнения с гимнастическим обручем	4	1	3	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
9	Упражнения с	4	1	3	Выступления на открытых занятиях

	гимнастической скакалкой				
10	Хореографическая подготовка	2	1	1	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
11	Вольные упражнения под музыку	2	1	1	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
12	Итоговое занятие	1		1	Отчетный концерт Фестивали, конкурсы
		36 часов	9	27	

**Учебно – тематический план.**

**(2год обучения)**

№	Раздел	Кол-во часов	Теоретический	Практический	Формы контроля
1.	Мониторинг	2		2	Упражнения, подвижные игры
2.	История и виды современной гимнастики	1	2		устный
3.	Упражнения в равновесии	6		6	Выступления на открытых занятиях
4.	Акробатика	6		6	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
5.	Упражнения с гимнастическим мячом	4	1	3	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
6.	Упражнения с гимнастической лентой	4	1	3	Выступления на открытых занятиях

					Фестивали, конкурсы
7.	Упражнения с гимнастическим обручем	4	1	3	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
8.	Упражнения с гимнастической скакалкой	4	1	3	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
9.	Хореографическая подготовка	2	1	1	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
10.	Вольные упражнения под музыку	2	1	1	Выступления на открытых занятиях, Фестивали, конкурсы
11.	Итоговое занятие	1		1	Отчетный концерт Фестивали, конкурсы
		36 часов	8	28	

### 1.3.2 Содержание учебно-тематического плана

#### **Направление и содержание работы по видам деятельности Первый год обучения.**

##### **Строевые упражнения.**

**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

##### **Виды упражнений:**

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»), с прямыми ногами, с захлестыванием голени и др;
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в рассыпную.

##### **Самомассаж.**

**Цель:** Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

**Задание:**

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**Дыхательные упражнения.**

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Упражнения:**

«волны шипят»;

упражнение на осанку в сед «по-турецки»;

«шарик надуваем»;

дыхательные упражнения с подниманием рук вверх. вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

**Релаксация.**

**Цель:** Учить детей правильно расслабляться.

**Упражнения:**

«спокойный сон»;

«мы лежим на мягкой травке»;

«море волнуется»;

«дует ветерок».

№ п / п	Тема занятия.	Цель.	Содержание.	Формы контроля
1	Мониторинг	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния	Упражнения, подвижные игры
2	История гимнастики и виды современной гимнастики	Познакомить детей с историей гимнастики. Олимпийским и играми. Видами гимнастики.	История гимнастики. Просмотреть видеоролик.	Устный
3	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.	Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастичес	<input type="checkbox"/> Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической	Выступления на открытых занятиях Фестивали конкурсы

		кой скамейке.	скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> Равновесия, прыжки, шаги, повороты.	
4	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	<input type="checkbox"/> Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты <input type="checkbox"/> разные виды кувырков, <input type="checkbox"/> переворот в сторону, <input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «шпагат», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мост» из положения стоя, «верблюд», «ежик», «коробочка», «корзинка» и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом.	Выступления на открытых занятиях Фестивали конкурсы
5	Упражнения с гимнастическим мячом	Изучение и совершенствование упражнений с гимнастическим мячом.	<input type="checkbox"/> Обучение удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание <input type="checkbox"/> Обучение акробатическим упражнениям с мячом <input type="checkbox"/> Составление композиций.	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
6	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации.	<input type="checkbox"/> Обучать правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) <input type="checkbox"/> Обучение вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.	Выступления на открытых занятиях

7	Упражнения с гимнастическим обручем	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	<input type="checkbox"/> Обучать правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> Совершенствовать вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. <input type="checkbox"/> Вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча.	Выступления на открытых занятиях
8	Знакомство с булавами	Совершенствовать упражнения и с булавами	<input type="checkbox"/> Обучать правильно, держать булавы <input type="checkbox"/> Вращать и подкидывать <input type="checkbox"/> Правильное удержание и передачи из руки в руку.	Выступления на открытых занятиях
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	Развитие выносливости	<input type="checkbox"/> Совершенствовать прыжки через скакалку <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях под музыку	Выступления на открытых занятиях
10	Хореографическая подготовка	Формировать у детей танцевальные движения.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> шаг с носка, на носках, полуприседа на одной ноге, другую вперед на пятку, перекаты с пятки на носок <input type="checkbox"/> пружинистые полуприседы. <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону <input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов. <input type="checkbox"/> шаг с небольшим подскоком	Выступления на открытых занятиях
11	Упражнение в равновесии на скамейке.	Подготовить у детей мышцы к различным упражнениям на скамейке.	Совершенствование упражнениям: <input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты.	Выступления на открытых занятиях

1 2	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Обучать упражнениям для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: <input type="checkbox"/> группировки и перекаты, <input type="checkbox"/> кувырки разных видов, <input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мостик», «верблюды» <input type="checkbox"/> «переворот через голову» из стойки на голове и руках.	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
1 3	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование: <input type="checkbox"/> удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание <input type="checkbox"/> акробатическим упражнениям с мячом <input type="checkbox"/> составление	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
1 4	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) <input type="checkbox"/> вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы

1 5	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. <input type="checkbox"/> вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча <input type="checkbox"/> композиции под музыку.	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
1 6	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
			<input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.	
1 7	Хореографическая подготовка (игроритмика)	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Виды упражнений: <input type="checkbox"/> хлопки по счёту; <input type="checkbox"/> притопы на каждый счёт; <input type="checkbox"/> притопы с хлопками поочерёдно; <input type="checkbox"/> поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение; <input type="checkbox"/> произвольные упражнения на воспроизведение музыки; <input type="checkbox"/> выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз); <input type="checkbox"/> шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу; <input type="checkbox"/> приседания с движениями рук; <input type="checkbox"/> подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно; <input type="checkbox"/> плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз; <input type="checkbox"/> плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз.	Выступления на открытых занятиях

1 8	Упражнение в равновесии на скамейке.	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование упражнениям: <input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты. <input type="checkbox"/> композиции.	Выступления на открытых занятиях
1 9	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Совершенствование: <input type="checkbox"/> группировки и перекаты, <input type="checkbox"/> кувырки разные <input type="checkbox"/> упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюды». <input type="checkbox"/> перевороту в сторону на 1 руке.	Выступления на открытых занятиях
2 0	Упражнения с Гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) <input type="checkbox"/> вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.	<i>Выступления на открытых занятиях</i>
2 1	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем <input type="checkbox"/> выполнять упражнения под музыку.	Выступления на открытых занятиях

2 2	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.	Выступления на открытых занятиях
2 3	Хореографическая подготовка	Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Учить: <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону <input type="checkbox"/> шаг с небольшим подскоком <input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов <input type="checkbox"/> сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком <input type="checkbox"/> мягкий высокий шаг на носках <input type="checkbox"/> приставной и скрестный шаг в сторону.	Выступления на открытых занятиях
2 4	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях быстрее обычного <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
2 5	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Совершенствование: <input type="checkbox"/> группировки и перекаты, <input type="checkbox"/> кувырки разные <input type="checkbox"/> упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюды».	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы

2 6	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенство вание перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) <input type="checkbox"/> вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
2 7	Вольные упражнения с мячом	Совершенство вание комбинации под музыку.	Совершенствование: <input type="checkbox"/> вольные упражнения «Весна»	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
2 8	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенство вать согласованные движения с выполнением заданий.	Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку.	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
2 9	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем в движении <input type="checkbox"/> выполнять комплекс упражнения под музыку.	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы

3 0	Вольные упражнения под музыку с лентой Вольные упражнения под музыку со скакалкой	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	<input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки» <input type="checkbox"/> вольные упражнения со скакалкой «Облака»	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
3 1	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку.	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
3 2	Вольные упражнения под музыку	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> вольные упражнения с можаретками «Давай Россия»; <input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов, с обручами, с лентой, мячом.	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
3 3	1. Вольные упражнения с мячом 2. Вольные упражнения с обручем	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> вольные упражнения с можаретками «Давай Россия»; <input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов, с обручами, с лентой, мячом.	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы

3 4	Вольные упражнения под музыку	Формировать навыки выразительности, пластичности грациозности и изящества движений.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> вольные упражнения с можаретками «Давай Россия»; <input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов, с обручами, с лентой, мячом.	Выступления на открытых занятиях Фестивали, конкурсы
3 5	Мониторинг	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния	Упражнения
3 6	Итоговое занятие для родителей.		Демонстрация изученных элементов и вольных упражнений под музыкальное сопровождение.	Отчетный концерт

### Второй год обучения.

#### **Строевые упражнения.**

**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

#### **Виды упражнений:**

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»), с разными заданиями;
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в рассыпную;
- построение и перестроения с предметами.

## Дыхательные упражнения.

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Самостоятельно.

№ п/п	Тема занятия.	Цель.	Содержание.	Форма контроля
1	Мониторинг	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния	Упражнения
2	Гармоническое развитие Техника безопасности и страховка	Познакомить детей со своим развитием. Питание и гигиена гимнасток. Изучение техники безопасности на занятиях.	<input type="checkbox"/> Измеряем массу и длину своего тела. <input type="checkbox"/> Учимся составлять распорядок дня. <input type="checkbox"/> Просмотреть видеоролик. <input type="checkbox"/> Правила техники безопасности на занятиях.	Устный
3	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.	Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастической скамейке.	<input type="checkbox"/> Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> Равновесия, прыжки, шаги, повороты.	Выступления на открытых занятиях
4	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты <input type="checkbox"/> разные виды кувырков, <input type="checkbox"/> переворот в сторону, <input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «шпагат», «полушпагат», «берёзка»,	Выступления на открытых занятиях

			«ракета», «мост» из положения стоя, «верблюд», «ежик», «коробочка», «корзинка» и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом.	
5	Упражнения с гимнастическим мячом	Изучение и совершенствование упражнений с гимнастическим мячом.	<input type="checkbox"/> Обучение удержанию мяча и передач его из руки в руку, перекаты, подбрасывание <input type="checkbox"/> Обучение акробатическим упражнениям с мячом <input type="checkbox"/> Составление композиций.	Выступления на открытых занятиях
6	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации.	Совершенствование: <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) <input type="checkbox"/> вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими. Упражнения с лентой. Различные вращения в разных плоскостях и броски лентой; прыжки с различными движениями; комбинации с акробатическими упражнениями под музыку.	Выступления на открытых занятиях
7	Упражнения с гимнастическим обручем	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. <input type="checkbox"/> вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча. <input type="checkbox"/> упражнения с обручем. Различные виды удерживания; передачи и броски обруча; вращение в разных плоскостях и на талии, руке, прыжки.	Выступления на открытых занятиях
8	Упражнения с булавами	Совершенствовать упражнениями с булавами	Упражнения с булавами. Правильное удержание булавы и передача их из руки в руку; правильное удержание булавы для покачиваний,	Выступления на открытых занятиях

			вращений, бросков, броски.	
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	Развитие выносливости.	Упражнения со скакалкой. Различные виды удерживания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; прыжки с проходом в скакалку; комбинации вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.	Выступления на открытых занятиях
10	Хореографическая подготовка	Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку, <input type="checkbox"/> перекаты с пятки на носок; <input type="checkbox"/> пружинистые полуприседы; <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону; <input type="checkbox"/> шаг с небольшим подскоком; <input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов; <input type="checkbox"/> сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком; <input type="checkbox"/> мягкий высокий шаг на носках; <input type="checkbox"/> приставной и скрестный шаг в сторону; <input type="checkbox"/> попеременный шаг, шаг польки. <input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов.	
11	Упражнение в равновесии на скамейке.	Подготовить у детей мышцы к различным упражнениям на скамейке.	Совершенствование упражнениям: <input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины,	

			<input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты.	
12	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	<p>Обучать упражнениям для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты:</p> <input type="checkbox"/> группировки и перекаты, <input type="checkbox"/> кувырки разных видов, <input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «полушагат», «берёзка», «ракета», «мостик» с продвижениями, «верблюду» <input type="checkbox"/> «переворот через голову» из стойки на руках с разбега.	
13	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<p>Упражнения с мячом.</p> <p>Удерживание мяча и передачи из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; броски мяча. Составление комбинаций под музыкальное сопровождение.</p>	
14	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Прознать разучивание учебной	<p>Совершенствование:</p> <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) <input type="checkbox"/> вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.	

		комбинации	
15	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. <input type="checkbox"/> вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча <input type="checkbox"/> композиции под музыку.
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку и прыгать вращая в быстром темпе. <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях, с разной скоростью, в быстром темпе. <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.
17	Хореографическая подготовка (игро-ритмика)	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Виды упражнений: <input type="checkbox"/> хлопки по счёту; <input type="checkbox"/> притопы на каждый счёт; <input type="checkbox"/> притопы с хлопками поочередно; <input type="checkbox"/> поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение; <input type="checkbox"/> хлопки в ладоши; <input type="checkbox"/> произвольные упражнения на воспроизведение музыки; <input type="checkbox"/> выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в

			<p>сцеплении вверх, вниз);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> шаги вперёд, руки в сцеплении</li> </ul> <p>вверху, внизу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> приседания с движениями рук;</li> <li><input type="checkbox"/> подскоки с вытянутыми руками</li> </ul> <p>вверх – поочерёдно;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> плавные движения рук вниз, вверх, в</li> </ul>	
			<p>стороны, вниз;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> плавные движения рук</li> </ul> <p>поочерёдно вверх, вниз.</p>	
18	Упражнение в равновесии на скамейке.	<p>Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.</p> <p>Совершенствование комбинации под музыку.</p>	<p>Совершенствование упражнениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины.</li> <li><input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины,</li> <li><input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты.</li> <li><input type="checkbox"/> акробатические упражнения на скамейке «колесо», «кувырки», «шпагаты» и др.</li> <li><input type="checkbox"/> композиции.</li> </ul>	
19	Акробатика	<p>Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.</p>	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> группировки и перекаты,</li> <li><input type="checkbox"/> кувырки разные</li> <li><input type="checkbox"/> упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюды».</li> <li><input type="checkbox"/> перевороту в сторону на 1 руке с разбега в «шпагат».</li> </ul>	

20	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) <input type="checkbox"/> вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.	
21	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять акробатические упражнения с обручем «корзинка», «коробочка» с поворотом и др. <input type="checkbox"/> выполнять упражнения под музыку.	
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку и прыгать вращая в быстром темпе. <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях, с разной скоростью, в быстром темпе. <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.	
23	Хореографическая подготовка	Способствовать повышению	Учить: <input type="checkbox"/> прыжки с ноги на ногу на месте и с по-	

		общей культуры ребёнка.	<p>воротами, прыжок в шаг;</p> <p><input type="checkbox"/> шаг галопа вперёд и в сторону;</p> <p><input type="checkbox"/> шаги польки в сочетании с различными подскоками;</p> <p><input type="checkbox"/> попеременный</p> <p><input type="checkbox"/> элементы танцевальных движений;</p> <p><input type="checkbox"/> композиция из изученных ранее шагов и движений.</p> <p>шаг;</p> <p><input type="checkbox"/> шаг с притопом;</p>
24	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<p>Совершенствование упражнениям:</p> <p><input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины.</p> <p><input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины,</p> <p><input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты.</p> <p><input type="checkbox"/> акробатические упражнения на скамейке «колесо», «кувырки», «шпагаты» и др.</p> <p><input type="checkbox"/> композиции.</p>
25	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	<p>Совершенствование:</p> <p>- группировки и перекаты,</p> <p>- кувырки разные</p> <p>- упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюд».</p> <p>- перевороту в сторону на 1 руке с разбега в «шпагат».</p>
26	Упражнения с гимнастической лентой	Совершенствование перестроений в дви-	<p>Совершенствование:</p> <p><input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой</p>

той.	жении,	(длина 5 метров)
------	--------	------------------

		согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	<input type="checkbox"/> вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями <input type="checkbox"/> композиции под музыку.
27	Вольные упражнения с мячом	Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование: <input type="checkbox"/> вольные упражнения «Весна»
28	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку <input type="checkbox"/> Акробатические упражнения с мячом под музыку.
29	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять акробатические упражнения с обручем «корзинка», «коробочка» с поворотом и др. <input type="checkbox"/> выполнять акробатические упражнения с обручем под музыку.
30	1. Вольные упражнения под музыку с лентой 2. Вольные упражнения под музыку	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	<input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки» <input type="checkbox"/> вольные упражнения со скакалкой «Облака»

	со скакалкой		
31	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку <input type="checkbox"/> Акробатические упражнения с мячом под музыку.
32	Вольные упражнения под музыку с жокаретками, с	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> вольные упражнения с жокаретками «Давай Россия»;

	гимнастической лентой	слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.	вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; музыкальная композиция без предметов.	
33	1. Вольные упражнения с мячом 2. Вольные упражнения с обручем	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	Совершенствовать: музыкальная композиция без обручей, с обручами, с мячом.	Выступления на открытых занятиях
34	Вольные упражнения под музыку	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и	Совершенствовать: упражнения с жокаретками «Давай Россия»; вольные упражнения с	Выступления на открытых занятиях

		изящества движений.	гимнастической лентой «Веснушки»; музыкальная композиция без обручей, с обручами, мячом.	
35	Мониторинг	Выявить уровень физической подготовленности детей.	оценки вестибулярного аппарата. Точная оценка координации движений. Точная оценка физического состояния	Упражнения
36	Итоговое занятие для родителей.		изученных элементов и движений под музыкальное сопровождение.	Отчетный концерт

#### 1.4 Планируемые результаты:

Результатом реализации программы по художественной гимнастике следует считать

развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно - пространственной координации движений, повышение соматических показаний здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности

Эти навыки способствуют развитию предпосылок:

1. Развитие двигательных способностей за счет внедрения в образовательный процесс спортивной секции по художественной гимнастике;
2. Выполнение гимнастических, музыкально – гимнастических, сценических комбинаций на высоком техническом уровне;
3. Повышение соматических показаний здоровья ребенка;
4. Вовлечение родителей в образовательное пространство ДОУ, повышение их педагогической компетентности в области «физическая культура».

Результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие», направлении «Художественная гимнастика».

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	Количество учебных дней	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода	Продолжительность каникул
36 недель	36 дней	1 сентября	31 мая	нет

### **Продолжительность образовательного процесса и режим занятий:**

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество часов		
		В неделю	В месяц	В год
Группа 5-6 лет	25	2	8	7 2
Группа 6-7 лет	30	2	8	7 2

## **2.2 Условия реализации программы**

Занятия проводятся в просторном, регулярно проветриваемом зале. Необходимо также наличие аудиотехники, CD-магнитофон, CD-диски, реквизит, инвентарь костюмы. Форма одежды облегченная, предпочтительно спортивная, обязательна мягкая балетная обувь или чешки. Репетиционная работа ведется по мере накопления репертуара.

## **2.3 Формы аттестации /контроля**

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – праздники, соревнования, занятия-зачеты, конкурсы;
- итоговый – открытые занятия, фестивали.

Мероприятия и праздники, проводимые в коллективе, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого ребенка.

Творческие задания, вытекающие из содержания занятия, дают возможность текущего контроля.

Открытые занятия являются одной из форм итогового контроля.

Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого ребенка, является концертное выступление.

## 2.4 Оценочные материалы

### Протокол обследования навыков детей в секции художественной гимнастики.

Диагностика оценки вестибулярного аппарата

№	Ф И	Повороты вокруг себя с закрытыми глазами (10 сек.)		Стоять на бревне, лежащем на полу (30сек.)		Оценка	
		начало	конец	начало	конец	начало	конец
1							
2							

	Начало года	Конец года
В-высокий	В- %	В- %
С-средний	С- %	С- %
Н-низкий	Н- %	Н- %

### Диагностическая оценка координации движений

№	Ф.И	Простые				Средней трудности				Повышенной трудности				ц е н к	
		«петушок»		«ласточка»		«кольцо»		«стрела»		«переворот в сторону»		«стойка на руках»		Начало года	Конец года
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		
		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		
		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		

Начало года.

В- %

С- %

Н- %

Конец года.

В- %

С- %

Н- %

Диагностика оценки физического состояния

№	Ф И	Бег 30 сек.		Прыжки в длину с места		Шаг г а т		Мост		Наклоны вперед		Удержание подема ног		Поднятия ног в висе	
		Н · г	К · г	Н · г	К · г	Н · г	К · г	Н · г	К · г	Н · г	К · г	Н · г	К · г	Н · г	К · г
1															

Начало года.

Конец года.

В- %

В- %

С- %

С- %

Н- %

Н- %

**При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.**

Высокий уровень (В) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень (С) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень (Н) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

## 2.5 Методическое обеспечение программы

### Методические рекомендации по структуре занятий по гимнастике:

Занятие состоит из трех частей:

**Водная часть** разминка (3 -5 минут)

Построение, сообщение задач, разминка в ходьбе, у гимнастической стенки.

Цель – подготовить ребенка к занятию.

1. Упражнения по «кругу»: спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);
  2. Формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);
  3. Танцевальные шаги, соединения и комбинации;
  4. Общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);
  5. Хореографические упражнения;
  6. Специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);
  7. Упражнения в равновесии;
  8. Соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов;
  9. Прыжки.
- 2. Основная часть** (10 - 15 минут, в зависимости от возраста)

Упражнения: акробатические, с предметами, на растяжку и гибкость, вольные.

Цель – обучение различным упражнениям художественной гимнастике.

1. Изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом;
2. Музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музы-

кальные игры и творческая импровизация.

3. **Заключительная часть** (2 -5 минут, в зависимости от длительности обучения)

№	Наименование оборудования.	Количество
Учебно – практическое оборудование.		
1	Палка гимнастическая с лентой (для художественной гимнастики)	17шт
2	Бревно гимнастическое напольное	1шт
3	Скакалка короткая гимнастическая	20шт
4	Палки гимнастические	30шт
5	Спортивные комплексы	2шт
6	Стенка гимнастическая	4шт
7	Коврики (индивидуальные)	20шт
8	Мостик гимнастический	1шт
9	Мат поролоновый	5шт
10	Мат черный большой	2шт
11	Мат чёрный малый	4шт
12	Фитболы	10шт
13	Мяч гимнастический	17шт
14	Скамейка гимнастическая	2шт
15	Бум гимнастический	1шт
16	Обруч большой гимнастический	17шт
17	Обруч средний гимнастический	20шт

1 8	Обруч малый гимнастический	20шт
Технические средства обучения		
1	Музыкальный центр	1
2	Ноутбук	1

## 2.6 Список использованной литературы.

1. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
2. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2015,  
- 120с.
3. Верховина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с.
4. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. - СПб.: КОРОНА принт,2001, -272с.
5. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетиче-ской гимнастике. – Советский спорт, 2014, -264 с.
6. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лика – Пресс, 2000, - 296 с.
7. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2009, - 176 с.
8. Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009, - 136 с.
9. Сиготского В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».
- 10.Смолевского В.М. опыт работы педагога «Гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 1987, -  
336 с.
- 11.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005, - 167 с.
- 12.Яковлева Т. С. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная пресса, 2007, -136 с.