

**МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г.УЛАН-УДЭ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 96 «КАЛИНКА» Г.УЛАН-УДЭ**

670042, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, Проспект Строителей, 32а
тел./факс 8 (3012) 46-96-30, 8 (3012) 46-96-20 e-mail: ds_96@govrb.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
д/с №96 «Калинка»

_____ Т.В.Шангина

**Программа «Оздоровительно-развивающая художественная
гимнастика»
для девочек 4-6 лет»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: 4-6 лет

Составитель : тренер по художественной
гимнастике Лизунова П. А.

г.Улан-Удэ

2024г.

Цели программы:

1. Укрепление здоровья;
1. Выявление у детей способностей к данному виду спорта;
2. Формирование устойчивого двигательного навыка.

Задачи программы:

1. Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
2. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
3. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.
4. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности;

Пояснительная записка

Программа "Оздоровительно-развивающая художественная гимнастика для детей дошкольного возраста" составлена в соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании", федеральным Законом от 13.01.96 № 12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Приказом № 390 от 28 июня 2001 г. Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ. Программа направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников, на массовый уровень – оздоровительно-развивающую художественную гимнастику. Содержание составлено с учётом требований СанПиН (2,4.1,1.249-03) и на основе методических пособий Всероссийской Федерации художественной гимнастики. Программа ориентирована на детей 4-6 лет. Группа может иметь постоянный или переменный состав обучающихся.

Обучение упражнениям художественной гимнастики осуществляется в соответствии с принципами педагогики; сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности. Чтобы создать предварительное представление о предлагаемом упражнении.

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

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

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

тренер

должен правильно назвать и показать действие.

Учебно-тематический план:

Программа «Оздоровительно-развивающая художественная гимнастика» рассчитана на 96 академических часов (39 недель).

Возраст обучающихся: девочки 4-6 лет;

Период реализации: 16 октября 2024 года-16 октября 2025 года

Режим занятий:

Год обучения	Режим занятий	Количество академических часов в неделю
1	2 раза в неделю	2 (96 в год)

Открытый урок проводится в середине декабря;

Контрольный урок проводится в мае в виде открытого урока;

Участие в показательных выступлениях и в соревнованиях

Учебно-тематический план:

№	Наименование темы	Теоретические часы	Количество часов	Всего
1	Физическая подготовка	-	93	93
2	Контрольные испытания (проводиться в виде открытого урока)		1	1
3	Участие в показательных выступлениях и в соревнованиях		1	1
4	Открытые уроки		1	1
5	ВСЕГО		96	96

По федеральному стандарту

Объем физической нагрузки 67-93ч

В том числе:

- общая и специальная физическая подготовка 60-81 ч

-участие в спортивных соревнованиях 1-3 ч

-техническая подготовка 6-9 ч

-виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая 3-5 ч.

Физическая подготовка детей

1. Специальная физическая подготовка

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

Выделяют 7 основных физических способностей:

1. Координация.

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

Координационные способности делятся на:

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

Точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам.

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

Благодаря гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений - наклонов, равновесий, прыжков, волн.

Гибкость придает спортсменке пластичность, мягкость, изящество.

Современная художественная гимнастика уделяет специальное внимание этому качеству, поэтому оно имеет решающее значение в упражнениях с предметами.

Гибкость делится на активную и пассивную.

Активная гибкость подразумевает максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу

своих мышц. В художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, обеспечивающая необходимую свободу движений, а также позволяющая овладевать рациональной спортивной техникой. В этом случае в качестве средств воспитания гибкости используют упражнения на растяжку, которые должны выполняться с предельной амплитудой;

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

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

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

соревновательный метод.

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

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

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

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

1. Шаги: на полупальцах, мягкий, высокий, пружинящий, двойной;
2. Бег
3. Наклоны: вперед, в стороны, назад на двух ногах;
4. Подскоки и прыжки с двух ног с места: выпрямившись, из приседа, боковой с согнутыми ногами, толчком одной с места, подбивной в сторону и вперед.
5. Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, переднее равновесие;
6. Волны руками: вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные;
7. Вращения: переступанием и скрестные;
8. Упражнения на гибкость: мост из положения лежа, три шпагата на полу;

9. Упражнения со скакалкой: качание и махи, вращение вперед и назад; прыжки через скакалку;

2 . Общая физическая подготовка

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

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

Для юных гимнасток средствами общей физической подготовки будут:

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

В первые годы обучения необходимо большое внимание уделять общей физической подготовке, т.к. она способствует разностороннему развитию и повышению функциональных возможностей организма юных спортсменов.

Общая физическая подготовка должна осуществляться на протяжении всего года, изменяясь в объеме в зависимости от периода подготовки.

Контрольные испытания

Итоговое занятие проводится в конце учебного года в виде открытого урока. Итоговое занятие представляет собой комплекс переводных

нормативов по общей и специальной физической подготовке:

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

«5» - полное касание пальцами рук пяток;

«4» - расстояние 10-20 см;

«3» - расстояние 20-30 см.

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

«5» - туловище вертикально пола;

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

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

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

«5» - полное касание бедрами пола;

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

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

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

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

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

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

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

«5» - соблюдение техники прыжка;

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

«3» - значительное сгибание колен, нарушение осанки.

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

«5» соблюдение техники равновесия;

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

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

Итоги:

Максимальное количество – 40 баллов;

Переводной норматив – 27 баллов.

Методическое обеспечение образовательной программы.

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

2. Структурный метод. Этот метод заключается в последовательном разучивании и усвоении движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

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

4. Метод сходства. Этот метод помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как

отдельными частями тела, так и всем телом.

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

Методы организации занятий

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

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

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

Правила техники безопасности на занятиях

Общие требования безопасности.

Занимающийся должен:

Пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

Иметь опрятную спортивную форму;

Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

Волосы должны быть собраны в пучок ;

Занимающимся нельзя:

Приходить на тренировку с признаками ОРВИ

Приходить на тренировку голодными;

Пить холодную воду до и после тренировки;

В процессе тренировки запрещается жевать жвачку, конфеты и тд

Выходить из зала без разрешения тренера;

Мешать тренеру проводить тренировку (шуметь, баловаться и тд);

Вставлять в розетки посторонние предметы и портить спортивный инвентарь.

Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен:

Переодеться в раздевалке в своей группе, надеть на себя спортивную форму и обувь

Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы;

С разрешения тренера выходить на место проведения занятия;

По команде тренера встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий.

Занимающийся должен:

Внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера;

Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

Во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

Занимающимся нельзя:

Покидать место проведения занятия без разрешения тренера ;

Толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
Мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
Резко изменять направление своего движения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Занимающийся должен:

При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

Требования безопасности по окончании занятий.

Занимающийся должен:

Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

Организованно покинуть место проведения занятия;

Переодеться в раздевалке в своей группе;

Вымыть с мылом руки.