

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Администрация городского округа «Город Калининград» Комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда
детский сад №135

236016 Калининград ул. Клиническая 23, тел/факс 8(4012)452216, e-mail: ds135@edu.klgd.ru

«РАССМОТРЕНО»
Педагогическим советом
МАДОУ д/с №135
Протокол №5
от «31» мая 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ д/с №135
_____/Кадирова М.В.
приказ №141/1-о от 03.06.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Юные гимнасты»

Возраст обучающихся 5-6 лет
Нормативный срок освоения программы
10 месяцев

Автор составитель:
Магнитская Мария Викторовна,
инструктор по физической культуре

Калининград, 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные гимнасты» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы

В настоящее время гимнастика, как вид спорта, является очень популярным в нашей стране. Победы наших гимнастов в соревнованиях различного уровня все больше привлекают внимание детей и родителей. Желание быть в хорошей физической форме, быть гибким, координированным – всё это делает гимнастику привлекательным видом спорта. Полученные навыки, такие как гибкость, прыгучесть, координация движений, являются важными предпосылками при выборе других видов спорта.

Педагогическая целесообразность

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Отличительные особенности программы.

Программа «Юные гимнасты» включает в себя элементы из разных видов спорта: художественной гимнастики, эстетической гимнастики и чирлидинга. Обучение по программе происходит от простого к сложному: на первом этапе происходит развитие пластичности и гибкости, координации движений в танце. В дальнейшем развитие мышечной силы и выносливости. Одновременно с этим дети приступают к освоению навыков владения гимнастическими предметами: гимнастической скакалкой, мячом, обручем и булавами. Упражнения без предмета и с предметами под музыку вызывают у детей интерес, так как это необычно, в отличие от использования других предметов (игрушек, цветов, платочков) на занятиях танцами. А специальные костюмы для гимнастики повышают интерес к занятиям и следованию цели: стать сильным, прыгучим, стать лучшим в спорте.

Адресат программы: данная программа предназначена для детей 5-6 лет, посещающих МАДОУ д/с № 135.

Объем и срок освоения программы:

На полное освоение программы требуется 80 часов.

Аудиторная нагрузка составляет 72 часа, внеаудиторная – 8 часов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, и делится на учебный год с 1 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) и летний период с 1 июня по 30 июня (внеаудиторные занятия). Срок освоения программы – 10 месяцев.

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный, с учётом желания ребёнка. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 6 - 15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 80 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25 минут.

Педагогическая целесообразность заключается в первую очередь в том, чтобы укрепить мышечный корсет ребенка, развить физические и волевые качества, научить быть целеустремленным и почувствовать свои возможности.

Практическая значимость программы: в ходе освоения программы у детей будет развиваться координация движений, прыгучесть, формироваться и укрепляться мышечная система, развиваться ловкость, внимание, умение работать в группе. Приобретенные навыки будут содействовать укреплению здоровья ребенка и развитию его социально-коммуникативных навыков в общении со сверстниками.

Ведущие теоретические идеи. Зачастую, родители, отдавая детей в спортивные секции, сталкиваются с тем, что дети проходят при зачислении отбор по физическим данным. Хотя, далеко не всегда, наличие или отсутствие данных является показателем успешного обучения. Для будущих спортсменов важны волевые качества и интерес к занятиям. Поэтому бывает важно попробовать себя в различных видах спорта, чтобы определить, какой из них больше подходит ребенку и вызывает больший интерес. Конечно же, чтобы почувствовать свои силы и возможности в любом виде спорта, ребенку необходимо иметь начальный уровень подготовки. Развивать физические, волевые качества, трудолюбие, старание необходимо в дошкольном детстве, так эти качества помогут не только проявить себя в спорте, но и достигать поставленных целей в дальнейшем при обучении в школе.

Цель программы: совершенствовать уровень общей физической подготовки средствами гимнастики.

Задачи:

- образовательные (научить базовым элементам художественной гимнастики; познакомить с терминами в хореографии и названиями элементов гимнастики);

- развивающие (развивать гибкость и плавность движений; развивать равновесие и устойчивость; развивать мускулатуру, способствующую правильной осанке и выносливости; развивать прыгучесть и координацию движений; развивать эстетику движений и музыкальность исполнения);

- воспитательные (воспитывать уверенность в себе, формировать правильную самооценку и желание и упорство в достижении поставленной цели; воспитывать потребность в активном образе жизни, интерес к спорту).

Принципы отбора содержания

- принцип наглядности – предполагает использование наглядного материала (наглядных картинок, материала, оборудования, образца), которые позволяют увидеть образец действий, понять принцип действий);

- принцип сознательности и активности – предполагает развитие устойчивого интереса и активное участие в занятиях;

- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих возрасту и индивидуальным способностям детей;

- принцип постепенного повышения требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении гимнастических элементов.

Основные формы и методы

- наглядный (показ педагога, просмотр видеосюжетов);
- словесный (объяснение инструкций, терминов, команд, беседы после прослушивания музыкальных композиций);
- практический (занятия, открытые занятия для родителей).

Планируемые результаты:

1. У детей достаточно развита координация движений, пластичность.
2. Дети понимают основные термины и инструкции педагога.
3. Дети проявляют интерес к занятиям, движения под музыку эмоционально окрашены.
4. У детей формируется понятие выполнять упражнения согласованно в команде.

Механизм оценивания образовательных результатов

Применяется педагогическая диагностика. Отслеживаются как: ребенок реагирует на характер музыки и отражает его в движениях; ребенок координированно выполняет простые гимнастические элементы;

ребенок понимает инструкции педагога и с удовольствием участвует в занятиях;

ребенок умеет взаимодействовать с другими детьми во время занятий и при выполнении упражнений.

Оценка осуществляется по 5-балльной системе педагогом.

0-1 до 2 баллов выставляется - «ребенок имеет затруднения при выполнении заданий»;

от 3 баллов – «ребенок справляется с заданием с помощью педагога»;

от 4 до 5 баллов – «ребенок самостоятельно справляется с заданием».

Формы подведения итогов реализации программы

Педагогическая диагностика, открытые занятия, конкурс, детский праздник.

Учебный план

№ темы	Кол-во занятий	Объем программы (час., мин.)		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Диагностическая часть
		Базовые элементы художественной гимнастики		

1	2	-	-	2
2	2	1	1	-
3	2	0,5	1,5	-
4	2	0,5	1,5	-
5	2	0,5	1,5	-
6	2	0,5	1,5	-
7	2	0,5	1,5	-
8	2	0,5	1,5	-
9	2	0,5	1,5	-
10	2	0,5	1,5	-
11	2	0,5	1,5	-
12	2	0,5	1,5	-
13	2	0,5	1,5	-
14	2	0,5	1,5	-
15	2	0,5	1	0,5
Итого	30	6,5	21	2,5
		Хореография.		
16	5	1	4	-
17	5	1	4	-
18	5	1,5	4	0,5
Итого	16	3,5	12	0,5
		Предметная подготовка		
19	5	1	4	-
20	5	1	4	-
21	5	1	4	-
22	5	1	4	-
23	5	0,5	4	0,5
Итого	25	4,5	20	0,5
		Отслеживание результатов. Педагогический мониторинг		
24	9	2	5	2
Итого	2	2	5	2

Общий итог:	80	19	57	4
------------------------	-----------	-----------	-----------	----------

Содержание программы

№	Тема	Задачи	Методы и приемы	Материалы и оборудование.
Базовые элементы художественной гимнастики				
1	Положение ног. Положения рук. Растяжка стоп. Диагностика	Познакомить девочек с видом спорта – художественной гимнастикой; познакомить с положением рук и ног в начале упражнения и при подготовке к основным элементам; объяснить смысл растяжки	Наглядный: рассматривание фотографий гимнасток во время исполнения упражнения, рассматривание костюмов для художественной гимнастики, показ педагога; Словесный: беседа «Вид спорта – художественная гимнастика», инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, разучивание положений рук и ног.	Фотоматериал по виду спорта, музыкальный центр или музыкальная колонка, телевизор или ноутбук, коврики для разминки
2	Отработка шагов с натяжением стопы. Галоп.	Познакомить детей с понятием «Галоп»; учить натягивать стопы во время выполнения галопа, учить слышать ритм, импровизировать.	Наглядный: показ педагога; Словесный: инструкции педагога; Практический: выполнение галопа, разминка, растяжка, импровизация под музыку.	Музыкальный центр или колонка, цифровой носитель с музыкой, коврики для разминки.
3	Общая разминка. Упражнения для стоп. Галоп.	Учить детей правильно растягивать стопы, повторить движение «Галоп», развивать выносливость, развивать мускулатуру.	Наглядный: показ педагога, просмотр видео разминки; Словесный: инструкции педагога; Практический: разминка, повторение движения «Галоп», растяжка стоп, импровизация под музыку.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровые носители с музыкой и видео, ноутбуки или телевизор

4	Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём. Приземление.	Познакомить детей с простыми прыжками и техникой их выполнения, развивать интерес к художественной гимнастике, учить технике безопасности при выполнении прыжков.	Наглядный: показ педагога, просмотр видео выполнения прыжков; Словесный: инструкции педагога; Практический: разминка, разучивание прыжков, импровизация под музыку с использованием знакомых элементов гимнастики.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровые носители с музыкой и видео материала, коврики для разминки, телевизор или ноутбук.
5	Общая разминка, растяжка «Цыпенок» Подскоки.	Познакомить детей с техникой выполнения подскоков, учить девочек самостоятельно правильно растягивать стопы, развивать чувство ритма и навыки слышать характер музыки.	Наглядный: показ педагога; Словесный: инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, выполнение подскоков под музыку, импровизация с использованием знакомых элементов.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, коврики для разминки, цифровой носитель с музыкой.
6	Общая разминка, растягивание ног «Цыпенок». Повороты.	Обучать правильной растяжке, познакомить с понятием «Поворот», развивать эстетику движений, чувство ритма.	Наглядный: показ педагога, видео выполнения поворотов; Словесный: инструкции педагога; Практический: разминка, выполнение поворотов, растяжка, импровизация под музыку с использованием знакомых элементов.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровые носители с музыкой и видео, ноутбук или телевизор, коврики для разминки.
7	Соединение отдельных элементов. Растяжка.	Познакомить детей со связками элементов, техникой их выполнения; обучать правильной растяжке, развивать интерес к художественной гимнастике, эстетику движений и правильную осанку.	Наглядный: показ педагога; Словесный: беседа по ситуации, инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, отработка связок отдельных элементов без музыкального сопровождения и с музыкой.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровой носитель с музыкой, коврики для разминки.

8	Выполнение упражнений для растяжки стоп и спины из положения сидя. Общая разминка.	Показать детям новые упражнения для разминки стоп, развивать самостоятельность в действиях, учить девочек правильно разминать спину, развивать координацию движений.	Наглядный: показ педагога; Словесный: беседа по технике безопасности во время разминки, инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, выполнение знакомых элементов в связке под музыку.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровой носитель с музыкой, коврики для разминки.
9	Выполнение отдельных элементов под музыку.	Повторить знакомые элементы, развивать чувство ритма, формировать правильную осанку, развивать эстетику движений.	Наглядный: показ педагога; Словесный: инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, выполнение отдельных элементов под музыку	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровой носитель с музыкой, коврики для разминки.
10	Общая разминка, волны. Разучивание упражнения.	Познакомить детей с понятием «Волна», показать технику выполнения волн, развивать пластику и гибкость.	Наглядный: просмотр видео упражнения (волны), показ педагога; Словесный: инструкции педагога, прослушивание музыкальной композиции, беседа о характере музыки; Практический: разминка, растяжка, разучивание элемента «Волна», импровизация под музыку с использованием знакомых элементов.	Музыкальный центр или колонка, цифровые носители с музыкой и видео материалов, коврики для разминки, телевизор или ноутбук.
11	Соединение отдельных элементов под музыку. Разучивание упражнения.	Показать девочкам связки отдельных элементов, отработать их под музыку, развивать чувство ритма и пластику движений.	Наглядный: просмотр части упражнения на видео, показ педагога; Словесный: инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, выполнение связок элементов под музыку, составление упражнения под музыку.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровые носители с музыкой и видео материалов, коврики для разминки, ноутбук или телевизор.

12	Общая разминка, растяжка стоп, ног «Цыпленок» и спины.	Продолжить развивать навыки самостоятельной правильной растяжки, развивать упорство и выносливость.	Наглядный: показ педагога и детей; Словесный: инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, импровизация под музыку, разучивание упражнения.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровые носители с музыкой, коврики для разминки.
13	Выполнение знакомых элементов под музыку. Разучивание упражнения.	Повторить знакомые элементы отдельно и в связках, развивать координацию движений, чувство ритма, продолжить разучивать упражнение под музыку.	Наглядный: показ педагога и детей; Словесный: инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, выполнение связок элементов под музыку, разучивание упражнения.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровой носитель с музыкой, коврики для разминки.
14	Повторение знакомых элементов и их названий.	Повторить названия выученных элементов, развивать пластику и гибкость, навыки импровизировать под музыку, повторить упражнение.	Наглядный: показ педагога и детей; Словесный: инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, повторение элементов, импровизация, повторение упражнения.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровой носитель с музыкой, коврики для разминки.
15	Выполнение знакомых элементов в связке под музыку. Повторение упражнения. Выступление.	Повторить знакомые элементы, развивать навыки выступления перед зрителями, артистизм.	Наглядный: показ педагога и детей; Словесный: инструкции педагога, эмоциональный настрой; Практический: разминка, растяжка, выполнение отдельных элементов и связок, выступление.	Костюмы для выступлений, украшенные пайетками и стразами, музыкальный центр, цифровой носитель с музыкой, коврики для разминки.
Хореография				

16	Освоение элементов хореографической подготовки. Базовая хореографическая подготовка. Упражнения для ног и рук на основе классических позиций. Разучивание упражнения.	Познакомить детей с комплексом хореографической подготовки, формировать правильную осанку, плавность и четкость движений.	Наглядный: показ педагога; Словесный: беседа по теме, инструкции педагога; Практический: разминка, выполнение комплекса хореографии под музыку, разучивание упражнения.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, коврики для разминки, цифровой носитель с музыкой.
17	Разучивание упражнения.	Повторить знакомые элементы, развивать гибкость и чувство ритма.	Наглядный: показ педагога; Словесный: инструкции педагога, прослушивание музыкальной композиции, беседа о характере музыкального произведения; Практический: разминка, повторение элементов, разучивание упражнения.	Музыкальная колонка или музыкальный центр, цифровой носитель с музыкой, коврики для разминки.
18	«Прыжок икс», «Поджатый прыжок», «Выпрыгивание». Повторение упражнения.	Познакомить детей с отдельными видами прыжков, развивать выносливость и прыгучесть, повторить упражнение.	Наглядный: показ педагога, просмотр видео прыжков; Словесный: инструкции педагога; Практический: разучивание прыжков, разминка, повторение упражнения.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровые носители с музыкой и видео материалов, коврики для разминки, телевизор или ноутбук.
19	Поворот на месте «Пассе». Повторение упражнения.	Познакомить детей с поворотом «Пассе», развивать равновесие, объяснить технику безопасности при выполнении поворотов, повторить упражнение под музыку.	Наглядный: просмотр видео поворота, показ педагога; Словесный: беседа после просмотра видео, инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, выполнение поворота, повторение упражнения под музыку.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровой носитель с музыкой и видео, коврики для разминки.
Предметная подготовка				

20	Знакомство с предметом (скакалка). Танцевальные шаги. Упражнения на растягивание. Упражнения со скакалкой.	Познакомить детей со скакалкой как с гимнастическим предметом, обучать правильной растяжке, познакомить с простыми манипуляциями со скакалкой.	Наглядный: просмотр упражнения со скакалкой, показ педагога; Словесный: беседа после просмотра видео, инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, упражнения со скакалкой.	Гимнастическая скакалка, музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровые носители с музыкой и видео материала, гимнастические коврики.
21	Упражнения на растягивание. Упражнения со скакалкой.	Продолжить учить детей самостоятельно правильно проводить растяжку, формировать навыки владения скакалкой, объяснить технику безопасности при вращении скакалки.	Наглядный: показ педагога; Словесный: беседа по технике безопасности, инструкции педагога; Практический: разминка, манипуляции со скакалкой, растяжка.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровой носитель с музыкой, коврики для разминки, скакалки.
22	Различные виды махов. Знакомство с гимнастическим предметом (мячом).	Познакомить детей с мячом как с гимнастическим предметом, познакомить с понятием «Мах», развивать координацию движений.	Наглядный: просмотр видео, показ педагога; Словесный: беседа после просмотра видео, инструкции педагога; Практический: разминка, выполнение махов, обучение навыкам простого переката мяча и отбива.	Мяч, музыкальный центр или колонка, цифровые носители с музыкой и видео материала, коврики для разминки.
23	Упражнения с мячом. Танцевальные движения с мячом.	Разучить с детьми упражнение с мячом (простые манипуляции), развивать ловкость и координацию движений.	Наглядный: просмотр упражнения с мячом, показ педагога; Словесный: инструкции педагога, прослушивание музыки; Практический: выполнение отдельных манипуляций с мячом, простых связок под музыку.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровой носитель с музыкой, мячи.
Отслеживание результатов. Педагогический мониторинг. Повторение элементов, закрепление полученных навыков				

24	Летний период (внеаудиторные занятия) Закрепления полученных навыков и знаний терминов. Открытое занятие. Конкурс, детский праздник. Открытые занятия, выступления. Проверочные занятия. Закрепления полученных навыков и знаний терминов. Конкурс, детский праздник. Открытые занятия, выступления.	Повторение знакомых элементов, упражнений. Мониторинг с целью планирования дальнейшей работы педагога. Продолжать развивать интерес к художественной гимнастике и выступлениям, развивать навыки правильной самооценки, стремление достигать поставленной цели, развивать артистичность и выразительность. Познакомить родителей с проделанной работой по программе, развивать навыки выступления перед зрителями, развивать интерес к художественной гимнастике.	Наглядный: показ педагога и детей; Словесный: эмоциональный настрой, инструкции педагога; Практический: разминка, выступления.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровой носитель с музыкой, костюмы для выступления.
----	---	---	---	---

Календарный учебный график

Срок реализации	Начало уч. года	Первый учебный период	Каникулярный период	Второй учебный период	Продолжительность учебного года
10 мес.	1 сентября	34 час.	31.12.-09.01	46 часа	80 час.

Организационно-педагогические условия реализации программы

1) Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал;

мяч резиновый;

скакалки;

обручи;

ноутбук;

музыкальный центр.

2) Информационное обеспечение

Цифровые носители информации (видео и фото гимнастов).

3) Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или

среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи.

- 4) Дидактическое обеспечение Картинки с изображением гимнастов.
- 5) Наглядные картинки по безопасности.
- 6) Методическое обеспечение реализации программы

К основным средствам обучения элементам гимнастики относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения. При этом используются основные методы: наглядный, словесный, практический.

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога дополнительного образования:

1. Морсакова Е. Н. «Физическая культура», Москва, 2015 г.
 2. И. Винер-Усманова «Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития», Москва, 2011 г.
 3. Е. Н. Медведева, Е. С. Крючек «Теория и методика художественной гимнастики», Москва, 2015 г.
 4. П. В. Ночевнова «Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований», Москва, 2015 г.
 5. Цыпина Н. А. «Ритмика», Москва, 2003 г.
 6. Пензулаева Л. И. «Оздоровительная гимнастика», Москва, 2004 г.
 7. Колесникова С. В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», Ростов, 2005 г.
 8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», Москва, 2004 г.
- Т. М. Лебедихина «Гимнастика: теория и методика преподавания», Екатеринбург, издательство Уральского университета, 2017 г.