

Управление образования администрации города Коврова Владимирской области  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №55 (МБДОУ №55)**

**Рассмотрено**

Советом МБДОУ №55

Протокол №3 от 26.05.2024 г.

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ №55

Е.А.Холодилова

**Принято**

Решением Педагогического Совета

МБДОУ №55

Протокол №5 от 27.05.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Ласточки- гимнасточки»**

направленность-физкультурно-спортивная

уровень программы-ознакомительный

возраст обучающихся-4-5 лет

Срок реализации-1 год

Авторы -составители:

Ермакова Александра Сергеевна, старший воспитатель,  
Трофименко Светлана Георгиевна, инструктор по физической культуре

г.Ковров,2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ЛАСТОЧКИ-ГИМНАСТОЧКИ»

| <b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>      |                                | <b>Ст.</b> |
|---|--------------------------------|------------|
| 1.1   | Пояснительная записка          | 3          |
| 1.2   | Цель и задачи программы        | 8          |
| 1.3   | Содержание программы           | 9          |
| 1.4   | Планируемые результаты         | 20         |
| <b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b> |                                |            |
| 2.1   | Календарный учебный график     | 20         |
| 2.2   | Условия реализации программы   | 21         |
| 2.3   | Формы аттестации               | 21         |
| 2.4   | Оценочные материалы            | 22         |
| 2.5   | Методические материалы         | 23         |
| 2.6   | Список используемой литературы | 23         |

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

#### Нормативно-правовое обеспечение

#### Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО

«Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

### **Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:**

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;
7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для

- реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
  9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
  10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
  11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
  12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"
  13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование"

### **Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:**

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонализированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;
4. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;
5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;

6. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;
7. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;
8. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".
9. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»
10. Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365»;
11. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;
12. Положение о предоставлении дополнительных платных образовательных услуг в МБДОУ №55 г.Коврова (Принято Советом МБДОУ №55 от 29.04.2022 протокол № 2)

### Актуальность

Рост популярности ЗОЖ и художественной гимнастики в городе Коврове вызывает заинтересованность родителей в том, чтобы их дети занимались данным видом спорта. Поскольку не все семьи могут определить ребенка в секцию художественной гимнастики за пределами дошкольного учреждения, возникла необходимость в организации дополнительного образования на базе МБДОУ №55 по физкультурно-оздоровительному направлению.

Результаты анкетирования среди родителей (законных представителей) воспитанников показали востребованность подготовки детей среднего дошкольного возраста к поступлению в спортивную школу.

### Новизна

Содержание программы доступно для детей с разным уровнем физических возможностей.

При реализации программы используется нетрадиционный инвентарь для художественной гимнастики: две ленты (длина 50 см).

В процессе обучения дети осваивают музыкально-ритмический танец с элементами аэробики.

Разработаны тестовые нормативы, показывающие физическую подготовленность детей на конец учебного периода (на этапе завершения программы).

### Педагогическая целесообразность

Программа педагогически целесообразна, т.к. обучение по данной программе:

1.приобщает детей среднего дошкольного возраста к занятиям художественной гимнастикой;

2.способствует освоению базовых компетенций для поступления в спортивную секцию по направлению-художественная гимнастика: развитие музыкально-двигательных и хореографических навыков;

3.развивает социально-коммуникативные навыки;

3. осуществляет коррекцию осанки и стопы.

### Сроки реализации программы

- один год (период с сентября по май месяц включительно).

Возраст детей, участвующих в реализации Программы -девочки 4-5 лет.

### Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся

Содержание занятий строится с учетом специфических видов детской деятельности: игровой, двигательной и музыкальной-ритмической.

Структура занятия предполагает частую смену видов деятельности, так как дети 4-5 лет долго не могут выполнять одни и те же задания.

В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому на занятиях даются незначительные силовые нагрузки. Особое внимание уделяется укреплению опорно-двигательного аппарата: мышечного корсета.

### Формы занятий

1. фронтальная; 2. работа по подгруппам; 3. индивидуальная.

### Режим и продолжительность занятий

Занятия проводятся 8 раз в месяц, **2 занятия в неделю**. Продолжительность одного занятия: **30 минут** (в месяц- 240 минут).

### Количество занятий и учебных часов в неделю и за год:

- Общее количество занятий в год–72.
- Общее количество занятий в неделю-2.
- Общее количество часов в год-36.

- Общее количество часов в неделю- 1.

### Количество обучающихся в объединениях, их возрастные категории

Количество детей в группе: 10 – 12 человек.

Возраст: девочки 4-5 лет

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель:** Сформировать у девочек среднего дошкольного возраста базовый уровень физической подготовленности в художественной гимнастике, посредством специальных гимнастических упражнений.

### Задачи

#### Личностные:

- Воспитывать осознанное отношение к занятиям художественной гимнастикой.
- Воспитывать эстетическое отношение к художественной гимнастике как виду спорта.

#### Метапредметные:

- Формировать дружный коллектив детей, объединённых общей целью.
- Формировать у девочек 4-5 лет такие качества личности как, ответственность, организованность, работоспособность, нацеленность соревновательную деятельность и достижение результата.
- Поддерживать интерес и стремление демонстрировать свои успехи в занятиях художественной гимнастикой (показательные выступления).

#### Предметные:

- Формировать представление о художественной гимнастике как о виде спорта.
- Обучать основным и специальным физическим, хореографическим упражнениям, элементам техники предметов (мяч, скакалка, две ленточки, обруч).
- Обучать музыкально-двигательным и акробатическим элементам.
- Сохранять и укреплять здоровье, приобщать детей к основам здорового образа жизни.
- Способствовать гармоничному развитию личности.
- Учить детей контролировать правильное положение спины и стопы.

## 1.3 Содержание программы

### 1.3.1 Учебный план

|    | Наименование разделов   | Общее количество часов       | Материал обучения |          | Формы контроля   |
|----|---|------------------------------|-------------------|----------|--|
|    |   |                              | Теория            | Практика |  |
| 1  | История художественной гимнастики   | 1                            | 1                 | -        | Беседа/<br>Викторина<br>Правила ТБ                           |
| 2  | ОРУ   | 10                           | 1                 | 9        | Наблюдение с фиксацией результатов/диагностика               |
| 3  | Хореографическая подготовка   | 5                            | 1                 | 4        |  |
| 4  | Акробатическая подготовка   | 6                            | 1                 | 5        |  |
| 5  | Техника работа с предметами   | 6                            | 1                 | 5        |  |
| 6  | Музыкально-двигательная подготовка  | 5                            | 1                 | 4        |  |
| 7  | Гимнастические композиции:<br>-упражнение без предмета<br>-упражнение со скакалкой<br>-упражнение с обручем<br>-упражнение с мячом<br>-упражнение с двумя лентами | 34<br>10<br>5<br>5<br>5<br>4 | 2                 | 32       |  |
| 8  | Подвижные игры  | 3                            | -                 | 3        |  |
| 9  | Соревнования по нормативам ОФП  | 1                            | -                 | 1        | Наблюдение с фиксацией результатов (соответствие нормативам) |
| 10 | Показательные   | 1                            | -                 | 1        | Открытый показ для   |

|              |             |  |  |  |           |
|--------------|-------------|--|--|--|-----------|
|              | выступления |  |  |  | родителей |
| ИТОГО: 72 ч. |             |  |  |  |           |

### 1.3.2 Содержание учебного плана

| № | тема   | цель  | содержание   |
|---|--|---|--|
| 1 | История появления художественной гимнастики                        | заинтересовать детей, дать представление о виде спорта              | просмотр видеоматериала, практическое ознакомление с инвентарем                          |
| 2 | ОРУ в движении и на месте, акробатические элементы, подвижная игра | подготовить организм детей к специальной физической нагрузке        | обучение упражнениям для развития двигательных качеств, элементам акробатики             |
| 3 | ОРУ в движении и на месте, акробатика, подвижная игра              | развитие координационных навыков, обучение акробатическим элементам | упражнения на развитие двигательных качеств (равновесия, прыжки, элементы гибкости тела) |
| 4 | ОРУ в движении и на месте, акробатические элементы, подвижная игра | развитие двигательных качеств, обучение акробатическим элементам    | обучение боковым кувырмам, технике работы с обручем                                      |
| 5 | ОРУ в движении и на месте, акробатические элементы, подвижная игра | ознакомление с техникой работы с мячом, повторение ОРУ              | базовые элементы техники работы с обручем и мячом  |
| 6 | ОРУ в движении и на месте, под музыку, акробатические элементы,    | обучение музыкально-двигательным навыкам, перестроение "змейкой"    | выполнение разминки под музыку, упражнения на развитие двигательных качеств              |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | подвижная игра  |   |   |
| 7  | танцевальная разминка”летка-енка”, ”элементы без предмета”, игра с предметами на выбор (обруч, мяч) | обучение выполнению упражнений под музыку, работа с предметами    | упражнения на развитие двигательных качеств, элементы техники работы с мячом          |
| 8  | ознакомление с классической хореографией, игра-фантазия “балет”                                     | просмотр видео материалов, импровизация с элементами хореографии  | позиции рук и ног классической хореографии, танец под музыку, ОРУ                     |
| 9  | базовые элементы  | обучение элементам упражнения “без предмета”                      | равновесия, прыжки, повороты, волны, танцевальные шаги, ОРУ                           |
| 10 | ОРУ, акробатика, подвижная игра   | обучение перестроению “в шахматном порядке”, элементам акробатики | разминка под музыку, боковые кувырки, мосты, стойки на лопатках, упражнения с обручем |
| 11 | элементы классической хореографии, техника работы с обручем и мячом                                 | закрепление выполнения базовых элементов                          | позиции рук и ног, приемы владения предметами, ОРУ                                    |
| 12 | танцевальная разминка ”леткаенка”, ”элементы без предмета”, игра с предметами на выбор (обруч, мяч) | обучение движениям под музыку, элементам из композиции            | ОРУ, прыжки, повороты, волны, равновесия, танцевальные шаги                           |
| 13 | элементы классической хореографии, техника работы с   | закрепление выполнения базовых элементов                          | позиции рук и ног, приемы владения предметами, ОРУ                                    |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    | обручем и мячом  |  |   |
| 14 | танцевальная разминка "летка-енка", "элементы без предмета", игра с предметами на выбор (обруч, мяч)                 | обучение движениям под музыку, элементам из композиции                           | ОРУ, прыжки, повороты, волны, равновесия, танцевальные шаги                             |
| 15 | элементы классической хореографии, техника работы с обручем и мячом,   | закрепление выполнения базовых элементов   | позиции рук и ног, приемы владения предметами, ОРУ                                      |
| 16 | техника безопасности при работе с предметами, работа со скакалкой, выполнение акробатических элементов с оцениванием | ознакомление с техникой работы со скакалкой, повторение акробатических элементов | прыжки на скакалке, манипуляции с предметом, боковые кувырки, мосты, "березки"          |
| 17 | хореография, акробатика, подвижная игра, хореография, акробатика, подвижная игра                                     | повторение пройденного материала, элементы композиции "без предмета"             | позиции рук и ног, прыжки, повороты, равновесия, элементы акробатики, танцевальные шаги |
| 18 | танцевальная разминка, упражнения с предметами   | выполнение заданий под музыку, работа с предметами                               | ОРУ, техника работы с обручем, мячом (базовые элементы)                                 |
| 19 | техника безопасности при работе с  | ознакомление с техникой работы со скакалкой, повторение                          | беседа с детьми, прыжки на скакалке, манипуляции с предметом, боковые кувырки,          |

|    |   |         |  |  |
|----|---|---------|--|--|
|    | предметами,<br>работа<br>скакалкой,<br>выполнение<br>акробатических<br>элементов<br>оцениванием | со<br>с | акробатических<br>элементов  | мосты, "березки"   |
| 20 | танцевальная<br>разминка,<br>упражнения<br>предметами   | с       | выполнение заданий под<br>музыку, работа<br>с предметами   | ОРУ, техника работы с обручем,<br>мячом (базовые элементы)           |
| 21 | хореография,<br>акробатика,<br>подвижная игра   |         | обучение музыкально-<br>двигательным навыкам,<br>акробатическим<br>элементам                     | импровизация под музыку,<br>кувырок вперед, полушпагат,<br>ОРУ       |
| 22 | работа<br>предметами,<br>музыкально-<br>двигательная игра                                       | с       | научить произвольному<br>перестроению на<br>разминке, связкам<br>элементов с мячом и<br>обручем, | ОРУ, соединения элементов,<br>повторение акробатических<br>элементов |
| 23 | хореография,<br>композиция<br>предмета  | без     | ознакомление<br>композицией,<br>закрепление материала  | с<br>ОРУ в партере, повторение<br>базовых элементов                  |
| 24 | работа<br>предметами,<br>музыкально-<br>двигательная игра                                       | с       | научить произвольному<br>перестроению на<br>разминке, связкам<br>элементов с мячом и<br>обручем  | ОРУ, соединения элементов,<br>повторение акробатических<br>элементов |
| 25 | танцевальная<br>разминка,<br>упражнения<br>предметами   | с       | выполнение заданий под<br>музыку, работа<br>с предметами   | ОРУ, техника работы с обручем,<br>мячом (базовые элементы)           |
| 26 | хореография,<br>композиция  | без     | ознакомление<br>композицией,   | с<br>ОРУ в партере, повторение<br>базовых элементов                  |

|    | предмета  | закрепление материала   |   |
|----|---|---|---|
| 27 | танцевальная разминка, упражнения с предметами                | выполнение заданий под музыку, работа с предметами                  | ОРУ, техника работы с обручем, мячом (базовые элементы)                           |
| 28 | танцевальная разминка, упражнения с предметами                | выполнение заданий под музыку, работа с предметами                  | ОРУ, техника работы с обручем, мячом (базовые элементы)                           |
| 29 | композиции без предмета, скакалкой, подвижная игра            | обучение выполнению композиций                                      | прыжки, повороты, волны, равновесия в комбинации с музыкой и танцевальными шагами |
| 30 | композиции с мячом, обручем, подвижная игра                   | обучение выполнению композиций                                      | технические группы, элементы тела, сочетание с музыкой                            |
| 31 | музыкально-ритмическая композиция с 2 лентами, подвижная игра | обучение выполнению композиции, повторение акробатических элементов | выполнение перестроений, работа с лентами (круги, взмахи), базовые элементы       |
| 32 | танцевальная разминка, упражнения с предметами                | выполнение заданий под музыку, работа с предметами                  | ОРУ, техника работы с обручем, мячом (базовые элементы)                           |
| 33 | композиции без предмета, скакалкой, подвижная игра            | обучение выполнению композиций                                      | прыжки, повороты, волны, равновесия в комбинации с музыкой и танцевальными шагами |
| 34 | композиции с мячом, обручем, подвижная игра                   | обучение выполнению композиций                                      | технические группы, элементы тела, сочетание с музыкой                            |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 35 | музыкально-ритмическая композиция с 2 лентами, подвижная игра | обучение выполнению композиции, повторение акробатических элементов | выполнение перестроений, работа с лентами (круги, взмахи), базовые элементы       |
| 36 | композиции без предмета, скакалкой, подвижная игра            | обучение выполнению композиций                                      | прыжки, повороты, волны, равновесия в комбинации с музыкой и танцевальными шагами |
| 37 | композиции с мячом, обручем, подвижная игра                   | обучение выполнению композиций                                      | технические группы, элементы тела, сочетание с музыкой                            |
| 38 | музыкально-ритмическая композиция с 2 лентами, подвижная игра | обучение выполнению композиции, повторение акробатических элементов | выполнение перестроений, работа с лентами (круги, взмахи), базовые элементы       |
| 39 | композиции без предмета, скакалкой, подвижная игра            | обучение выполнению композиций                                      | прыжки, повороты, волны, равновесия в комбинации с музыкой и танцевальными шагами |
| 40 | композиции с мячом, обручем, подвижная игра                   | обучение выполнению композиций                                      | технические группы, элементы тела, сочетание с музыкой                            |
| 41 | музыкально-ритмическая композиция с 2 лентами, подвижная игра | обучение выполнению композиции, повторение акробатических элементов | выполнение перестроений, работа с лентами (круги, взмахи), базовые элементы       |
| 42 | композиции без предмета, скакалкой, подвижная игра            | обучение выполнению композиций                                      | прыжки, повороты, волны, равновесия в комбинации с музыкой и танцевальными шагами |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 43 | композиции с мячом, обручем, подвижная игра  | обучение выполнению композиций   | технические группы, элементы тела, сочетание с музыкой  |
| 44 | музыкально-ритмическая композиция с 2 лентами, подвижная игра  | обучение выполнению композиции, повторение акробатических элементов              | выполнение перестроений, работа с лентами (круги, взмахи), базовые элементы                     |
| 45 | композиции без предмета, со скакалкой, подвижная игра  | обучение выполнению композиций   | прыжки, повороты, волны, равновесия в комбинации с музыкой и танцевальными шагами               |
| 46 | композиции с мячом, обручем, подвижная игра  | обучение выполнению композиций   | технические группы, элементы тела, сочетание с музыкой  |
| 47 | музыкально-ритмическая композиция с 2 лентами, подвижная игра  | обучение выполнению композиции, повторение акробатических элементов              | выполнение перестроений, работа с лентами (круги, взмахи), базовые элементы                     |
| 48 | элементы классической хореографии, техника работы с обручем и мячом,   | закрепление выполнения базовых элементов   | позиции рук и ног, приемы владения предметами, ОРУ  |
| 49 | техника безопасности при работе с предметами, работа со скакалкой, выполнение акробатических элементов с оцениванием | ознакомление с техникой работы со скакалкой, повторение акробатических элементов | беседа с детьми, прыжки на скакалке, манипуляции с предметом, боковые кувырки, мосты, "березки" |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 50 | танцевальная разминка, упражнения с предметами                | выполнение заданий под музыку, работа с предметами                  | ОРУ, техника работы с обручем, мячом (базовые элементы)                           |
| 51 | композиции без предмета, скакалкой, подвижная игра            | обучение выполнению композиций                                      | прыжки, повороты, волны, равновесия в комбинации с музыкой и танцевальными шагами |
| 52 | композиции с мячом, обручем, подвижная игра                   | обучение выполнению композиций                                      | технические группы, элементы тела, сочетание с музыкой                            |
| 53 | музыкально-ритмическая композиция с 2 лентами, подвижная игра | обучение выполнению композиции, повторение акробатических элементов | выполнение перестроений, работа с лентами (круги, взмахи), базовые элементы       |
| 54 | танцевальная разминка, упражнения с предметами                | выполнение заданий под музыку, работа с предметами                  | ОРУ, техника работы с обручем, мячом (базовые элементы)                           |
| 55 | композиции без предмета, скакалкой, подвижная игра            | обучение выполнению композиций                                      | прыжки, повороты, волны, равновесия в комбинации с музыкой и танцевальными шагами |
| 56 | композиции с мячом, обручем, подвижная игра                   | обучение выполнению композиций                                      | технические группы, элементы тела, сочетание с музыкой                            |
| 57 | музыкально-ритмическая композиция с 2 лентами, подвижная игра | обучение выполнению композиции, повторение акробатических элементов | выполнение перестроений, работа с лентами (круги, взмахи), базовые элементы       |
| 58 | композиции: музыкально-                                       | закрепление выполнения элементов                                    | выполнение упражнений на оценку, отработка элементов                              |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | ритмическая, без предмета, обручем, подвижная игра                        | соответствии с музыкой  |   |
| 59 | композиции: музыкально-ритмическая, скакалкой, мячом                      | закрепление выполнения элементов в соответствии с музыкой           | выполнение упражнений на оценку, отработка элементов                        |
| 60 | музыкально-ритмическая композиция с лентами, подвижная игра               | обучение выполнению композиции, повторение акробатических элементов | выполнение перестроений, работа с лентами (круги, взмахи), базовые элементы |
| 61 | композиции: музыкально-ритмическая, без предмета, обручем, подвижная игра | закрепление выполнения элементов в соответствии с музыкой           | выполнение упражнений на оценку, отработка элементов                        |
| 62 | композиции: музыкально-ритмическая, скакалкой, мячом                      | закрепление выполнения элементов в соответствии с музыкой           | выполнение упражнений на оценку, отработка элементов                        |
| 63 | музыкально-ритмическая композиция с лентами, подвижная игра               | обучение выполнению композиции, повторение акробатических элементов | выполнение перестроений, работа с лентами (круги, взмахи), базовые элементы |
| 64 | композиции: музыкально-ритмическая, без предмета, обручем, подвижная игра | повторение элементов в соответствии с музыкой                       | выполнение упражнений на оценку, отработка элементов                        |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| 65 | композиции:<br>музыкально-<br>ритмическая, со<br>скакалкой, мячом | повторение элементов в<br>соответствии с музыкой   | выполнение упражнений на<br>оценку, отработка элементов   |
| 66 | ознакомление с<br>тестовыми<br>нормативами                        | выполнение заданий в<br>соответствии с<br>методическими<br>требованиями                            | ОРУ, упражнения на<br>оценку, контроль качества<br>выполнения   |
| 67 | выполнение<br>тестовых<br>нормативов                              | выполнение заданий в<br>соответствии с<br>методическими<br>требованиями                            | ОРУ, упражнения на<br>оценку, контроль качества<br>выполнения   |
| 68 | соревнования по<br>тестовым<br>нормативам                         | выполнение заданий в<br>соответствии с<br>методическими<br>требованиями,<br>подведение результатов | ОРУ, выполнение упражнений<br>на оценку   |
| 69 | подготовка к<br>показательным<br>выступлениям                     | настроить детей на<br>демонстрацию своих<br>достижений   | ОРУ, выполнение композиций:<br>музыкально ритмической, без<br>предмета, с обручем                                   |
| 70 | подготовка к<br>показательным<br>выступлениям                     | настроить детей на<br>демонстрацию своих<br>достижений   | ОРУ, выполнение композиций:<br>музыкально-ритмической, со<br>скакалкой, с мячом                                     |
| 71 | показательные<br>выступления                                      | проверка усвоения<br>программы, показ<br>результатов работы<br>родителям                           | ОРУ, элементы хореографии,<br>музыкально-ритмическая<br>композиция, упражнения: без<br>предмета, с обручем, с мячом |
| 72 | итоговое занятие,<br>повторение<br>пройденного<br>материала       | оценить достижения<br>детей, заинтересовать<br>перспективами<br>дальнейшего обучения               | ОРУ базовые, конкурс любимых<br>элементов, подвижные игры-<br>эстафеты с предметами                                 |

**ОРУ в движении:** в строевые упражнения (построение в шеренгу, ходьба в колонне по заданию, перестроение в круг, в “шахматном порядке”). Бег с выполнением заданий (“ножницы”, с ускорением и т.д.).

**ОРУ стоя на месте:** повороты и наклоны головы, отведение рук вверх, в стороны, прогибы, отжимания от пола с коленей, наклоны туловища, выпады, прыжки, подскоки. Цель: развитие пространственно-координационных навыков, развитие двигательных качеств, подготовка организма детей к дальнейшей нагрузке. Упражнения на дыхание: “ветерок”, “деревце”, “снежинка. Цель: расслабление и восстановление организма после физической нагрузки.

**Хореографические упражнения:** позиции “балерины” (рук и ног), танцевальные шаги, повороты, прыжки, равновесия. Цель: научить базовым элементам художественной гимнастики, развивать культуру движения.

**Акробатика:** мосты, кувырки, равновесия, стойка на лопатках, переворот боком, полушпагаты, “складки”, элементы гибкости. Цель: развитие координации, силы, гибкости, обучение элементам вида спорта.

**Упражнение без предмета:** волны, танцевальные шаги, наклоны, прыжки, равновесия.

**Упражнение с мячом:** каты, отбивы, броски-ловли, манипуляции с предметом в сочетании с музыкой и движениями тела.

**Упражнение со скакалкой:** прыжки, вращения, манипуляции с предметом в соединении с музыкой.

**Упражнение с обручем:** вращения, проходы в обруч, выходы, передачи предмета, броски, манипуляции в соединении с музыкой.

**Композиция с ленточками:** круги, взмахи, “змейки”, перестроения под музыку.

**Подвижные игры:** «Сказка», «Догонялки», «Зоопарк», импровизация с предметами (под музыку)

**Показательные выступления:** упражнение без предмета, с обручем, с мячом и другой группой, четверками, парами.

## 1.4 Планируемые результаты

### Планируемые результаты:

#### Личностные

- Наблюдается осознанное отношение к занятиям художественной гимнастикой и эстетическое отношение к художественной гимнастике как виду спорта.
- У детей сформированы такие качества личности как, ответственность, организованность, работоспособность, нацеленность соревновательную деятельность и достижение результата.

### Метапредметные

- Сформирован дружный коллектив детей, объединённых общей целью.

### Предметные

- Демонстрируют свои успехи в занятиях художественной гимнастикой (показательные выступления, тестовые нормативы).
- Сформировано представление о художественной гимнастике как о виде спорта.
- Имеют навыки выполнения основных и специальных физических, хореографических упражнениям, владеют элементами техники предметов (мяч, скакалка, две ленточки, обруч).
- Умеют выполнять музыкально-двигательные и акробатические элементы.
- Стараются контролировать правильное положение спины и стопы.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

| № | Год обучения | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Объем учебных часов | Режим работы                |
|---|--------------|----------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------------|
| 1 | 1 год        | 36                   | 36                       | 36                  | 2 раза в неделю по 30 минут |

### 2.2. Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение.** Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование без предъявления требований к стажу педагогической работы или лицо, обладающее достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющее качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

#### **Информационное обеспечение.**

Размещение на сайте МБДОУ №55 и на информационных стендах детского сада информации и краткой презентации Программы.

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

Спортивный зал с мягким ковровым покрытием, соответствует требованиям в соответствии с Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Магнитофон/ноутбук и флеш-носитель.

Скакалки мягкие по количеству детей -10-12 шт.

Мяч по количеству детей -10-12 шт.

Лента атласная по 2 шт. на ребенка -20-24 шт.

Обручи по количеству детей -10-12 шт.

Мат мягкий – 2 шт.

- перед каждым занятием осуществляется влажная уборка помещения и сквозное проветривание.

### 2.3. Формы аттестации

#### Цель аттестации:

Определение уровня физической подготовленности и степени освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ласточки-гимнасточки».

#### Методы диагностики:

Определение уровня физической подготовленности и степени освоения Программы осуществляется через сдачу нормативов ОФП и СФП, а так же по результатам показательных выступлений.

#### Параметры оценки (нормативы):

1. «Мост» из и.п. лёжа на спине (стоя)
2. «Складка» из и.п. сидя на полу
3. «Полушпагат» (правая/левая нога)
4. «Ласточка» (правая/левая нога)
5. Отжимания из и.п. лежа на полу (с коленей)
6. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке (или сед в группировку из и.п. лежа на спине)

Тесты 1-4 оцениваются по 5-бальной системе; тесты 5-6 выполняются по 10 раз- это 5 баллов (меньшее количество оценивается соответственно). Минимальное количество баллов за нормативы-22.

Визуально оценивается самостоятельное выполнение детьми:

- без предмета;
- со скакалкой;
- с обручем;
- с мячом.

Сформированность представления о художественной гимнастике как о виде спорта оценивается по результатам мини-викторины «Знатоки художественной гимнастики».

## 2.4 Оценочные материалы

| Ф.И.О | Нормативы |           |              |            |           |                         | Итоговое количество баллов в |
|-------|-----------|-----------|--------------|------------|-----------|-------------------------|------------------------------|
|       | «Мост»    | «Складка» | «Полушпагат» | «Ласточка» | Отжимания | Поднимание согнутых ног |                              |
| 1     |           |           |              |            |           |                         |                              |
| 2     |           |           |              |            |           |                         |                              |

| Ф.И.О. | Нормативы                          |              |           |         |                                      |                                     | Выводы |                     |                                     |
|--------|------------------------------------|--------------|-----------|---------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------|---------------------|-------------------------------------|
|        | Самостоятельное выполнение детьми: |              |           |         | Умение выполнять элементы под музыку | Владение акробатическими элементами |        | Владение предметами | Контроль за положением спины и стоп |
|        | без предмета                       | со скакалкой | с обручем | с мячом |                                      |                                     |        |                     |                                     |
| 1      |                                    |              |           |         |                                      |                                     |        |                     |                                     |
| 2      |                                    |              |           |         |                                      |                                     |        |                     |                                     |
| 3      |                                    |              |           |         |                                      |                                     |        |                     |                                     |

## 2.5 Методические материалы

–особенности организации образовательного процесса – очно

- **методы обучения**- словесный, наглядный практический, репродуктивный, игровой.
- **методы воспитания**- убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.
- **формы организации образовательного процесса**: индивидуально-групповая и групповая.
- **формы организации учебного занятия** - беседа, игра, открытое занятие, практическое занятие.
- **педагогические технологии** – здоровьесберегающие технологии (подвижные игры, дыхательная гимнастика)
- **алгоритм учебного занятия** –беседа, разминка, ОРУ, упражнения с предметами и без, игра, релаксационные упражнения (дыхательная гимнастика).
- дидактические материалы** – *не предусмотрено*

## 2.6. Список использованной литературы

### **Ссылки на используемые источники:**

- <http://vfrg.ru/> -сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики (видео-фрагменты соревнований)
- <https://catalog.prosv.ru/attachment/f7f832e0e742bb67ed5c3ed7e558c82387c5ea7f.pdf> - Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики

### Список литературы для педагогов

1. Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под. ред. И. А. Винер. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

### Список литературы для дошкольников и их родителей/Ссылки на источники

- Загадки о спорте для дошкольников <https://infourok.ru/zagadki-o-sporte-dlya-doshkolyat-1832403.html>
- Загадки про гимнастику <https://www.kidsclever.ru/content/zagadki-pro-gimnastiku>
- Стихи о художественной гимнастике <https://detstih.ru/blog/stihi-pro-hudozhestvennyu-gimnastiku>