

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №82 «Родничок» г. Белгород**



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 82
М.В. Чернухина
Приказ №.168 – Од от 01.09.2023г.

ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 – 7 ЛЕТ

Кружок по танцевально-игровой гимнастике

Разработана руководителем кружка:

Апухтиной Ириной Викторовной

Белгород 2023 г.

Оглавление

№ п/п	Наименование разделов	Страницы
	І. Целевой раздел	3
1.	Пояснительная записка.	3
2.	Годовые требования по группам	7
3.	Первый год обучения	7
4.	Второй год обучения	10
5.	Третий год обучения	12
6.	Способы проверки достижения требований к знаниям, умениям и навыкам воспитанников	15
	ІІ. Содержательный раздел	18
1.	Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе	18
	ІІІ. Организационный раздел	20
1.	Циклограмма рабочего времени педагога дополнительного образования	20
2.	Учебный план.	20

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется его личность.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является художественно – эстетическое и культурное развитие детей, приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца. Прослушивание ритмической, танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, в этот период дети интенсивно растут и развиваются, движение становится их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Одной из важнейших задач учебно – воспитательного процесса является организация двигательного режима детей, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях.

Движение в ритме и темпе заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создается мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребенка.

В дошкольном возрасте активно развиваются специальные способности детей, прежде всего художественные. Дошкольное детство создает благоприятные условия для их формирования. Дошкольник включен во все многообразие художественных видов деятельности. Он поет, танцует. Это создает возможность для проявления специальных способностей, в том числе музыкальных. Высшим проявлением способностей является талант.

Работа с детьми по обучению музыкально – ритмическим навыкам показала, что в каждом ребенке заложен огромный эмоциональный,

творческий, физический потенциал. Задача хореографа – создать условия для его раскрытия и развития.

Танцевальная гимнастика, как средство физического воспитания детей, располагает большим разнообразием упражнений, средств и методов, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию мышечного аппарата, формировать необходимые двигательные навыки. Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, а именно с 4-7 лет, т.к. в этот период интенсивность обмена в костной ткани снижается. Окостенение скелета не закончено, в нем еще много хрящевой ткани, именно поэтому для детей данного возраста крайне важно выполнять упражнения на гибкость и выворотность.

На уроке танцевальной гимнастики в данный период обязательна сбалансированная физическая нагрузка, т.е. комбинирование подвижных и статических упражнений, причем необходимо подавать материал так, чтобы ребёнок охотно воспринимал его, пусть даже в форме некой игры, с элементами соревнования. Это способствуют не только физическому развитию детей, совершенствованию их двигательных навыков, но и воспитывают в них волю, формируют определенные моральные качества и личность ребенка. За период обучения на подготовительном отделении организм ребенка привыкает к физическим нагрузкам, выполнение упражнений становится правилом жизни детей, формируются и закрепляются такие качества, как гибкость, подвижность суставов, координация, точность выполнения движений, корректируются некоторые физические недостатки. Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое 4 исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Цель программы – обучение детей навыкам двигательной активности, всестороннее развитие личности дошкольника средствами хореографии, а также развитие физических характеристик, таких как гибкость, выворотность, выносливость, быстрота и координация движений.

Задачи:

1) Образовательные:

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку. Понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2) Развивающие:

- Развивать творческие, музыкальные способности детей, слух, чувство ритма.
- Развивать воображение, фантазию.
- Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.

3) Воспитательные:

- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно - эстетическое отношение между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

4) Оздоровительные:

- Укрепление здоровья детей.

Данная программа направлена на обучение детей от четырех до семи лет, рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня.

Длительность занятий составляет:

- в средней группе – 25 минут.
- в старшей группе – 25 минут.
- в подготовительной группе - 30 минут.

Структура занятий состоит из трех частей:

I часть включает: задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, чередование различных видов ходьбы, прыжков, беговые упражнения. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает: задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности 2/3 общего времени занятия.

III часть включает: музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности 2 – 3 минуты.

В работе педагог использует различные методические приемы:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

Методические приемы варьируются в зависимости от исполняемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема, программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

2. Годовые требования по группам

3. I год обучения (4 - 5 лет)

В первый год обучения, в основном, все упражнения выполняются в партере (лежа и сидя), это связано с недостаточно окрепшим мышечным и связочным аппаратом, а также позвоночным столбом у детей. Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению (не механическому повтору) учащимися движений. Дети должны понимать что именно и зачем они делают на уроке, как правильно выполнять упражнения.

Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоритического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи: - формирование двигательных навыков; - общефизическое развитие детей; - развитие элементарных навыков координации; - развитие выворотности, гибкости.

Рекомендуемый список упражнений:

1. Упражнения для стоп:

- Шаги:

а. на всей стопе;

б. на полупалцах;

в. на пятках.

- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;

- Сидя на полу, сократить стопы и развернуть так, чтобы мизинцы касались пола (I сокращенная позиция);

- Сидя на полу, из I сокращенной позиции вытянуть стопы мизинцами по полу (I вытянутая позиция);

- Положение «сидя» на пятках ноги согнуты под себя: поднять колени к груди, сильно надавить весом на подъемы. Руки опираются на пол;

- Положение «сидя» на пятках ноги согнуты под себя: подняться на руках и подъемах (подъем должен вываливаться). Опуститься в исходное положение (уголок на подъемах);

- Releve на полупалцы по VI позиции на середине зала;

- Поднятие колен к груди с вытянутыми стопами.

2. Упражнения на выворотность:

- Лежа на спине, развернуть ноги из VI в I позицию; «Лягушка»:

а. сидя;

б. лежа на спине;

в. лежа на животе.

3. Упражнения на гибкость вперед:

- «Складка» по VI позиции с обхватом рук за стопы

- Развести ноги широко в стороны в выворотном положении, наклониться вперед (положить живот и подбородок на пол, сохранив выворотное положение ног);

- Из положения стоя наклониться вперед, не сгибая колен, поставить ладони на пол.

4. Развитие гибкости назад:

- Лежа на животе (ладони собраны под подбородком) поднять корпус наверх и прогнуться назад, развести руки в стороны, не отрывая ног от пола («самолетик»);

- Лежа на животе, прогнуться назад на вытянутых руках;

- «Колечко» (прогиб назад, опираясь руками в пол и согнув к голове ноги);

- «Корзиночка» (руками взять ноги за щиколотки, прогнуться назад одновременно подняв ноги руками наверх);

- «Мостик».

5. Силовые упражнения для мышц живота:

- Положение «лежа» на спине: медленный подъем прямых, вытянутых ног на 90°, медленное опускание ног;
- «Уголок» из положения «сидя»: подтянуть колени к груди, одновременно вытянуть ноги над полом и раскрыть руки;
- Стойка на лопатках с поддержкой руками под спину («березка»).

6. Силовые упражнения для мышц спины:

- Из положения «лежа на животе» «Лодочка»: одновременный подъем вытянутых рук и ног вверх и прогиб в спине, в этом положении перекаты вперед и назад;
- Из положения «лежа на животе» подъемы (прогибы) назад, руки сомкнуты за затылком;

7. Силовые упражнения:

- Отжимания от пола из положения «упор лежа».

8. Упражнения на развитие шага:

- Из положения «лежа на спине» большие броски вытянутых ног по I позиции вперед (*grand battement jete*);
- Из положения «лежа на спине» медленный подъем натянутой ноги по I позиции вперед поочередно правой и левой (*battement releve lent*);
- Из положения «лежа на спине» медленно поднять две ноги на 90° и развести их в сторону до шпагата, собрать обратно по I позиции.
- Сидя на прямом полушпагате, повернуть туловище вправо или влево, и максимально низко наклониться к вытянутой ноге, сохраняя ровное положение спины.

9. Прыжки: - *Temp saute* по VI позиции;

- Подскоки в продвижении;
- На месте перескоки с ноги на ногу;
- Прыжки с поджатыми ногами;
- Прыжки в «разножку» по I свободной позиции.

4. II год обучения (6 лет)

Цель: укрепление общефизического состояния обучающихся за счет улучшения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног, растяжки, гибкости;
- развитие чувства ритма;
- совершенствование техники исполнения элементов выученных на первом году обучения.

Рекомендуемый список упражнений:

К упражнениям, выученным в предыдущем году, добавляются новые.

1. Упражнения для стоп:

- Releve на полупальцы по VI и I свободной позициям на середине зала;
- Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить стопы по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы касались пола (сокращённая I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

2. Упражнения на выворотность:

- Сидя на полу, руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;
- «Лягушка» с наклоном корпуса вперед.

3. Упражнения на гибкость вперед:

- «Складочка» по I позиции: сидя, колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы стараясь 13 развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;
- Из положения «упор присев» (сидя на корточках, колени вместе, руки опираются около стоп снаружи) встать в положение «упор согнувшись» (вытянуть колени, руки опираются снаружи стоп в пол);

- Все виды складок из положения сидя.

4. Развитие гибкости назад:

- Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в неё, подать бедра сильно вперед;

- Стоя на коленях сильно прогнуться назад и двумя руками взяться за пятки («мостик на коленях»);

- Из положения «лежа» на спине, подняться на «мостик», сильно вытянуть локти и колени.

5. Силовые упражнения для мышц живота:

- Стоя на лопатках без поддержки руками под спину;

- Из положения «лежа» на спине сесть не касаясь руками пола.

6. Силовые упражнения для мышц спины:

- «Самолетик» из положения «лежа» на животе, одновременно поднимая и опуская корпус и ноги назад;

- «Обезьянка». Стоя по VI позиции поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - «упор лежа на животе». Затем, движения проделать в обратном порядке, до исходного положения.

7. Упражнения на развитие шага:

- Лежа на спине, медленный подъем натянутой ноги на 90° по I позиции вперед (battements releve lent);

- Лежа на спине, battements releve lent двух ног на 90° по I позиции, медленно развести ноги до продольного шпагата с правой, затем с левой ноги;

- Шпагаты: прямой, на правую и левую ногу.

8. Прыжки:

- Подскоки на месте;

- «Пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращенными стопами;

- Temp s a i из VI в параллельную II позицию и обратно.

5. III год обучения (7 лет)

Цель: дальнейшее укрепление общефизического состояния обучающихся, развитие координации движений за счет улучшения качества исполнения упражнений и их количества.

Задачи: - дальнейшее развитие выворотности ног, растяжки, гибкости;

- развитие чувства ритма;

- совершенствование техники исполнения элементов выученных на первом году обучения.

Рекомендуемый список упражнений:

К упражнениям, выученным в предыдущем году, добавляются новые.

1. Упражнения для стоп:

- Releve на полупальцы по VI и I позициям лицом к станку;

- Из положения «сидя» ноги согнуты «под себя» (положение «сидя на пятках»), подняться на пальцы (подъем должен «вываливаться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение;

- Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на полупальцы (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходное положение.

2. Упражнения на выворотность:

- Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохранили положение I позиции и выпрямить ноги вперед;

3. Упражнения на гибкость вперед:

- Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

- Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

- В глубоком рlie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

- Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад:

- "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

- "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

- "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота:

- Из положения «лежа на спине» подъем корпуса в положение «сидя» не касаясь руками пола;

- Из положения «лежа» на спине: поднять вытянутые ноги на 90° по VI позиции, руки раскрыть в стороны ладонями в пол, держа ноги «вместе» опустить прямые ноги вправо, вернуть в исходное положение, затем влево. Повторить упражнение несколько раз.

6. Силовые упражнения для мышц спины:

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

- Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага:

- Шпагаты: прямой, на правую и левую ногу.
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
- Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
- Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее:
 - а) правой рукой;
 - б) левой рукой.
- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: вперед; в сторону; назад.

8. Прыжки:

- «Разножка» из I позиции;
- Прыжок в «кольцо» с одной согнутой ногой, двумя ногами;
- Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
- Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
- Пряжки в шпагат.

6. Способы проверки достижения требований к знаниям, умениям и навыкам воспитанников.

1. Диагностика уровня музыкально - двигательных способностей детей – ноябрь.
2. Диагностика уровня музыкально - двигательных способностей детей – май.

**Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка
(А.И.Буренина)**

№	Показатели развития	Балловая оценка		
		5 баллов	4 – 2 баллов	1 бал
1	Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные свойства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается исполнение движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога)	Умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движения вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)	В движениях выражается общий характер музыки, темп. Начало и конец музыкального произведения совпадает не всегда.	Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.
2	Координация, ловкость движений – точность движений рук и ног при выполнении упражнений.	Правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений. Правильное сочетание рук и	Не совсем правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног	Затрудняется в исполнении движений рук и ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.

		ног при ходьбе.	при ходьбе.	
3	Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а так же придумывать собственные оригинальные «па».	Проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движений для передачи характера музыки, игрового образа.	Затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа.	Копирует движения других детей и взрослого.
4	Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.	Максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.	Средняя подвижность позвоночника.	Упражнения на гибкость вызывают затруднения.
5	Эмоциональность -выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции.	Умеет ярко передавать мимикой. Пантомимикой, жестами разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции.	Передает настроение музыки и содержания композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики.	Затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные.
6	Внимание – способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.	Правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.	Выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.	Затрудняется в выполнении задания, из за рассеянности внимания.
7	Память –	Запоминает	Запоминает	Не способен

	способность запоминать музыку и движения.	танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.	танцевальные движения. Комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.	запомнить последовательность движений или нуждается в большом количестве показов.
8	Подвижность (лабильность) нервных процессов – скорость двигательной реакции на смену музыки.	Исполнение движения полностью соответствует музыке, ее темпу, ритму, динамике, форме.	Возбудимость: - ускорение движений; - переход от одного движения к другому без четкой законченности предыдущего; - перескакивание, суетливость. Заторможенность: - запаздывание; - задержка и медлительность.	

Высокий уровень (30 – 40 баллов) предполагает высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Во время занятия собран, внимательно сидит за показом, запоминает новый материал с 3 -5 исполнений по показу.

Средний уровень (19-29 балла) предполагает слабую творческую активность детей, довольно простые движения, исполнение лишь однотипных движений. Ребенок передает только общий характер и темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно – игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Низкий уровень (8 – 18 баллов) предполагает повторение детьми несложных упражнений за педагогом, но при этом повторы их вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки, движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом и ритмом, а так же началом и концом произведения, мимика бедная, движения не выразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально – игровой импровизации. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

II. Содержательный раздел

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа кружка по танцевально-игровой гимнастике, представляет собой комплекс подготовительных занятий для детей 4,5,6 и 7 лет, способствующих в дальнейшем более полному и успешному освоению предпрофессиональной программы. Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. К сожалению, большинство детей не обладают достаточными профессиональными физическими врожденными данными, которые необходимы для обучения на хореографическом отделении, что создает дополнительные трудности при освоении учащимися учебных предметов дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Таким образом, занятия по предмету «Танцевальная гимнастика» на подготовительном отделении, призваны развить в детях те физические качества, которые требуются от поступающих на хореографическое отделение детей, а именно: гибкость, выворотность нижняя и верхняя, правильная осанка, растяжка, прыжок. Гимнастика, как средство физического воспитания детей, располагает большим разнообразием упражнений, средств и методов, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию мышечного аппарата, формировать необходимые двигательные навыки. Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, а именно с 4-6 лет, т.к. в этот

период интенсивность обмена в костной ткани снижается. Окостенение скелета не закончено, в нем еще много хрящевой ткани, именно поэтому для детей данного возраста крайне важно выполнять упражнения на гибкость и выворотность. К 5—6 годам форма позвоночника становится такой же, как у взрослого, однако фиксация позвоночника еще несовершенна, упражнения для спины позволяют создать мышечный корсет, который в дальнейшем способствует формированию правильной осанки. Поскольку мышцы еще недостаточно развиты, неправильное положение тела, долгое стояние, сидение могут неблагоприятно отразиться на формировании скелета и привести к нарушению осанки. Занятия «Гимнастикой» способствуют укреплению мышц, выработке правильной красивой осанки, уделяется внимание постановке корпуса и укреплению всех мышц. На уроке гимнастики в данный период обязательна сбалансированная физическая нагрузка, т.е. комбинирование подвижных и статических упражнений, причем необходимо подавать материал так, чтобы ребёнок охотно воспринимал его, пусть даже в форме некой игры, с элементами соревнования. Это способствуют не только физическому развитию детей, совершенствованию их двигательных навыков, но и воспитывают в них волю, формируют определенные моральные качества и личность ребенка. За период обучения на подготовительном отделении организм ребенка привыкает к физическим нагрузкам, выполнение упражнений становится правилом жизни детей, формируются и закрепляются такие качества, как гибкость, подвижность суставов, координация, точность выполнения движений, корректируются некоторые физические недостатки. Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое 4 исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

III. Организационный раздел

1. Циклограмма рабочего времени педагога дополнительного образования

№ п/п	Возрастная группа	Время проведения кружковой работы		
		понедельник	среда	пятница
	День недели			

1.	Первая группа	15.30-15.55		15.30-15.55
2.	Вторая группа		15.30-16.00	16.00-16.30
3.	Третья группа	16.00-16.30	16.05-16.35	

2. Учебный план

Программный материал:

Общая физическая подготовка

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий».

- Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.
- Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении.
- Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими

отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты: - ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения: Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. 16 «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры).
- Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног).
- Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с

максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания: - упражнения включаются в каждый урок;

- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

- Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами);

- выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы гимнастики. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи и др. предметы.

- Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать).

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство детей независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля.

Используемая литература

1. А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
2. Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
3. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
4. В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
5. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
6. В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
7. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
8. Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
9. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г. Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
10. Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
11. Ж.А. Белокопытова , «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год
12. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
13. З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
14. И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
15. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год
17. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
18. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. М. Шолих Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.
19. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
20. Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991

21. Овчинникова Н.А. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики.
22. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.