

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 108»
г. Сыктывкара
«Кагаӧс сӧвмӧдан шӧрин – челядьӧс 108 №-а видзанін»
школаӧдз велӧдан Сыктывкарса муниципальной асшӧрлуна учреждение

Принято:

Решением
Педагогического совета
Протокол №1
От «31» августа 2023г.

Утверждаю:

Директор МАДОУ
«ЦРР – д\сад № 108»
_____ И.В. Борисова
Приказ по МАДОУ №93
От «01» сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Эстетическая гимнастика для девочек»**

Предназначена для детей 3-5 лет
Срок реализации программы: 2 год
Автор - составитель: Бажукова Е.В.,
инструктор по физической культуре

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	
1.1. Актуальность.....	
1.2. Цель и задачи.....	
1.3. Возрастная категория воспитанников.....	
1.4. Форма обучения.....	
1.5. Режим занятий.....	
1.6. Структура занятий.....	
1.7. Планируемые результаты обучения.....	
1.8. Формы работы.....	
2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы.....	
2.1. Учебно-тематический план.....	
2.2. Содержание изучаемого курса.....	
3. Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы.....	
3.1. Формы текущего контроля.....	
3.2. Примерный перечень контрольных вопросов.....	
4. Организационно-педагогические условия.....	
4.1. Печатные ресурсы.....	
5. Материально-техническое обеспечение	

1. Пояснительная записка

Программа «Эстетическая гимнастика для девочек» относится к **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на развитие гибкости, грации, правильной постановке тела, точности и координации движений.

Эстетическая гимнастика – вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток. Эстетика полностью отдается гимнастическим упражнениям.

1.1. Актуальность

Обучение по программе «Эстетическая гимнастика для девочек» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья воспитанников; знакомство с элементами эстетической гимнастики; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.2. Цели и задачи

Цели программы:

- создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через формирование здорового образа жизни;
- формирование культуры здорового образа жизни воспитанников;
- личностное развитие;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи:

образовательные:

- обучение основным умениям и навыкам эстетической гимнастики;
- приобретение необходимых знаний в области эстетической гимнастики;

развивающие:

- содействие более эффективному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

воспитательные:

- укрепление здоровья;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься эстетической гимнастикой;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности воспитанников.

1.3. Возрастная категория воспитанников

Выполнением поставленных задач является регулярная целенаправленная

подготовка, которая предусматривает деление на следующие этапы(группы) с учетом возраста, нагрузки и спортивной подготовленности:

1. Этап начальной подготовки

Возраст занимающихся 3-4 года (первый год обучения);

2. Этап специализированной подготовки

Возраст занимающихся 4-5 лет (второй-третий год обучения).

Количество детей в группе – 20-25 человек

1.4. Форма обучения. Очная

1.5. Режим занятий

Для детей 3-4 лет - 1 раз в неделю (4 занятия в месяц, 31 занятие в год) не более 20 минут;

Для детей 4-5 лет - 2 раза в неделю (8 занятий в месяц, 62 занятия в год) не более 25 минут.

1.6. Структура занятий

Вводная часть 3 - 5 мин.:

- корректирующие упражнения,
- общеразвивающие упражнения,
- беговые упражнения.

Основная часть 15-20 мин.:

- разучивание, совершенствование основных видов движений.

Заключительная часть 2 мин.:

- подвижные игры,
- малоподвижные игры,
- подведение итогов.

1.7. Планируемые результаты обучения

- овладение теоретическими знаниями и умениями правил безопасности при проведении занятий по эстетической гимнастике;
- овладение специальными знаниями, навыками и умениями (освоят технику эстетической гимнастики, технику равновесий различной сложности; акробатики: перевороты вперед и назад, перекаты различного уровня сложности, базовые навыки поддержек.);
- овладение навыками основных физических, технических, тактических упражнений;
- овладение навыками самоконтроля, развитие личностных качеств воспитанников.

К концу обучения воспитанники:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;

- укрепят здоровье;
- разучат элементы эстетической гимнастики базовой (начальной, специализированной) сложности.

1.8. Форма работы

В программе предусмотрены различные формы работы с детьми, как традиционные, так и нетрадиционные, но в основе занятий лежат элементы ритмической гимнастики, художественной гимнастики и акробатики.

Занятия подразделяются:

- игровые,
- тренировочные,
- контрольно-проверочные.

Важным условием для реализации данной программы является материально-техническое обеспечение, которое включает:

- Индивидуальное ковровое покрытие;
- Гимнастическая стенка;
- Страховочные маты;
- Разнообразный спортивно-гимнастический инвентарь и снаряжение.

2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Учебно-тематический план

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала проводится на основании годового плана распределения учебных часов, который предусматривает от 31 до 62 недель в год.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, подвижные игры, сдача нормативов.

На спортивно-оздоровительном этапе для детей 4-5 лет основными методами теоретической подготовки являются беседы и демонстрации простейших наглядных пособий.

Первый год обучения

№ темы	Наименование и содержание темы	Объем в часах		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	0	1
2.	Общефизические упражнения	2	25	27
3.	Специальные физические упражнения	2	30	32
4.	Развития гибкости	2	30	32
5.	Основы акробатики	2	20	22
6.	Подвижные игры	0	10	10
	ИТОГО:	9	115	124

Второй год обучения

№ темы	Наименование и содержание темы	Объем в часах		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	0	1
2.	Общефизические упражнения	1	24	25
3.	Специальные физические упражнения	2	34	36
4.	Развития гибкости	2	20	22
5.	Акробатические упражнения	1	12	13
6.	Базовая техническая подготовка	2	10	12
	ИТОГО:	9	100	109

Эстетическая гимнастика – вид спорта, наиболее полно соответствующий особенностям женского организма. Удовлетворяя врожденное стремление к танцу, пластике и грациозности, эстетическая гимнастика способствует также нормальному развитию и функциональному совершенствованию девочек. Специфические особенности эстетической гимнастики определяют содержание, программный материал и методическую последовательность обучения детей. Достигается это с помощью общей физической, технической, теоретической и психологической подготовки девочек 4-5 лет. Продолжительность раннего обучения составляет 2-3 года. В этот период, называемый этапом предварительной подготовки, идет постепенная специализация упражнений, т.е. приближение их по форме и характеру к упражнениям эстетической гимнастики.

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

2. 2. Содержание изучаемого курса

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Контроль
1	Вводное занятие	
2	Общепфизические упражнения	
3	Общепфизические упражнения	
4	Специальные физические упражнения	
5	Специальные физические упражнения	
6	Развитие гибкости	
7	Развитие гибкости	
8	Основы акробатики	
9	Специальные физические упражнения	
10	Специальные физические упражнения	
11	Общепфизические упражнения	
12	Общепфизические упражнения, развитие гибкости	
13	Общепфизические упражнения	
14	Подвижные игры	
15	Основы акробатики	
16	Специальные физические упражнения	
17	Общепфизические упражнения	
18	Развитие гибкости	
19	Общепфизические упражнения	
20	Общепфизические упражнения	
21	Специальные физические упражнения	
22	Специальные физические упражнения	
23	Развитие гибкости	
24	Подвижные игры	
25	Специальные физические упражнения	
26	Основы акробатики	
27	Развитие гибкости	
28	Развитие гибкости	
29	Подвижные игры	
30	Общепфизические упражнения	
31	Основы акробатики	
32	Специальные физические упражнения	
33	Общепфизические упражнения	
34	Развитие гибкости	
35	Специальные физические упражнения	
36	Общепфизические упражнения	
37	Развитие гибкости	
38	Основы акробатики	
39	Специальные физические упражнения	

40	Специальные физические упражнения	
41	Общефизические упражнения	
42	Общефизические упражнения	
43	Развитие гибкости	
44	Специальные физические упражнения	
45	Специальные физические упражнения	
46	Развитие гибкости	
47	Развитие гибкости	
48	Развитие гибкости	
49	Основы акробатики	
50	Подвижные игры	
51	Общефизические упражнения	
52	Общефизические упражнения	
53 ●	Основы акробатики	
54 ●	Основы акробатики	
55 ●	Специальные физические упражнения	
56 ●	Специальные физические упражнения	
57 ●	Подвижные игры	
58 ●	Общефизические упражнения	
59 ●	Общефизические упражнения	
60	Подвижные игры	
61	Специальные физические упражнения	
62	Итоговое занятие	

Основные элементы содержания программы первого года обучения

1. Вводное занятие

Постановка основных задач занятий: дальнейшее совершенствование основных двигательных качеств – быстроты, координации, ловкости, выносливости и гибкости, а также психологических качеств - памяти, внимания, работоспособности, усидчивости, сообразительности.

- Формы занятий: теоретическо-практическое занятие.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: Опрос по пройденному материалу.

2. Общефизические упражнения

- Упражнения на развитие силовых способностей
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра)
- Форма занятий: практическое.

- Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на гибкость и координацию.

3. Специальные физические упражнения

- Упражнения для закрепления школы гимнастики (танцевально-гимнастические шаги, осанка)
- Упражнения направленные на согласование движений
- Освоение техники эстетической гимнастики
- Освоение элементов базовой сложности
- Формы занятий: практические.
- Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на укрепление различных групп мышц.

4. Развитие гибкости

- Упражнения для развития гибкости плечевого пояса, упражнения для развития гибкости поясницы,
- упражнения на растяжку ног (наклоны, шпагаты)
- Формы занятий: практические.
- Формы и объект контроля освоения: сдача контрольных нормативов по гибкости.

5. Основы акробатики

- Беседа по технике безопасности при занятиях акробатикой.
- Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад, колесо, перевороты)
- Формы занятий: практические.
- Формы и объект контроля освоения: нет.

6. Подвижные игры

- Полоса препятствий. Эстафеты.
- Упражнения для развития ловкости.
- Подвижные игры.
- Формы занятий: практические.
- Формы и объект контроля освоения: Знание правил игр, быстрое ориентирование в пространстве.

7. Соревнования, показательные выступления

- Участие в городских соревнованиях, а также в показательных выступлениях, сдача контрольных нормативов
- Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.
- Формы и объект контроля освоения: Знание основ правил проведения соревнований, результаты выступлений на соревнованиях.

Основные элементы содержания программы второго года обучения

1. Вводное занятие

- Постановка основных задач занятий.
- Дальнейшее совершенствование основных двигательных качеств – быстроты, координации, ловкости, выносливости и гибкости, а также психологических качеств – памяти, внимания, работоспособности, усидчивости, сообразительности.
- Разбор достижений первого года обучения – ошибки и успехи.
- Формы занятий: теоретическо-практическое занятие.

- Формы и объект контроля освоения: Опрос по пройденному материалу.

2.Общефизические упражнения

- Упражнения на развитие координационных способностей.
- Упражнения на развитие силовых способностей.
- Формы занятий: практическое.
- Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на гибкость и координацию.

3.Специальные физическая подготовка

- Упражнения координационно-предметной подготовленности.
- Основная детальная хореографическая подготовка средней сложности.
- Упражнения, направленные на согласованность движений.
- Формы занятий: практическое.
- Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на укрепление различных групп мышц.

4.Развития гибкости

- Упражнения для развития гибкости плечевого пояса.
- Упражнения для развития гибкости поясницы.
- Упражнения на растяжку ног (наклоны, шпагаты).
- Махи с использованием опоры и без использования опоры.
- Упражнения для развития активной гибкости.
- Упражнения для развития пассивной гибкости.
- Прыжки, шаги, кольцо, касаясь прогнувшись.
- Формы занятий: практическое.
- Формы и объект контроля освоения: сдача контрольных нормативов по гибкости.

5.Акробатические упражнения

- Беседа по технике безопасности при занятиях акробатикой.
- Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад, колесо, переворот)
- Акробатические упражнения (подъем разгибом, переворот через мост).
- Формы занятий: практическое.
- Формы и объект контроля освоения: сдача контрольных нормативов по акробатическим упражнениям.

6.Базовая техническая подготовка

- Прочное закрепление основных навыков гимнастической школы (осанка, стопы, высокие полупальцы, вытянутая шея).
- Отработка и совершенствование элементов средней трудности.
- Освоение специфических элементов эстетической гимнастики средней трудности
- Формы занятий: практическое.
- Формы и объект контроля освоения: Выработка основных навыков гимнастической школы (осанка, стопы, высокие полупальцы, вытянутая шея).

7. Соревнования, показательные выступления

- Участие городских соревнованиях, а также в показательных выступлениях, сдача контрольных нормативов.
- Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.
- Формы и объект контроля освоения: участие соревнованиях, результаты выступлений на соревнованиях.

3. Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы

Педагогические методики и технологии.

На занятиях применяются следующие технологии:

- Технология личностно-ориентированного обучения - соответствует индивидуальным особенностям каждого воспитанника; его стремлению к занятиям эстетической гимнастикой, реализации своих потребностей и возможностей.

- Здоровьесберегающая технология является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети в школу приходят не совсем здоровыми. Основная цель здоровьесберегающих технологий — сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

- Групповая технология — которая предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

- Технология индивидуального обучения - при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.

В процессе занятий используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К *словесным методам*, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность занятий во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, относятся:

- правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит педагог или квалифицированный спортсмен;
- демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.

3.1. Формы текущего контроля

Контрольные упражнения и тесты

3.2. Примерный перечень контрольных вопросов

Умение контролировать уровень достигнутых ребенком результатов -

необходимое условие грамотного процесса физического воспитания.

Каждому человеку, работающему с детьми, чрезвычайно важно

владеть элементарными приемами, (тестами), позволяющими судить об уровне развития, состояния здоровья и физической подготовленности воспитанников.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме:

1. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (5 сек.).
2. Мост (из произвольного положения).
3. Приседание на одной ноге.
4. Прыжки на скакалке.
5. Акробатические комбинации выполняются на спортивных матах или на полу.

4. Организационно-педагогические условия

4.1. Печатные ресурсы

- Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры, / Ю. Ф. Курамшин. Москва. 2003г.
- Двейрина О. А. Учебно - исследовательская работа студента по дисциплине «Теория и методика физической культуры». / О. А. Двейрина. СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. Санкт -Петербург. 2003 г.
- Морельеф Ф.Р. Хореография в спорте. 1971
- Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки художественной гимнастике. 1991г.

5. Материально-техническое обеспечение

1. Физкультурный зал;
2. Компьютер;
3. Усиливающая аппаратура;
4. Мультимедийный проектор;
5. Аудиосредства: магнитофон, микрофон, электронные аудиозаписи и медиа-продукты.

1. Сюжетные игры

«Веселая бабочка» - свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Поезд» - стать в колонну, положив левую руку на плечо впереди стоящего. Ведущий – локомотив, остальные – вагончики. При движении правая рука описывает круги, ведущий говорит: «пуф-паф», а при сигнале «ту-туу» поезд останавливается.

«Ветер и листья» - одна из девочек дует, как ветер, остальные бегают по площадке, как разгоняемые ветром листья. При прекращении ветра дети приседают.

«Кто быстрее попадет в домик?» - дети распределяются в «домиках» (разноцветных обручах, лежащих на полу). По сигналу они разбегаются по всему залу, а при следующем сигнале должны быстро занять «домик».

«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» - ползание на коленях.

«Ловля бабочек» - подскоки с имитацией ловли бабочек.

«Котик идет» - игра проводится в двух вариантах. Основной сюжет: на одной стороне площадки кладут обруч для «котика», на другой – 5-6 обручей для «мышек». Мышки бегают на четвереньках, скачут и танцуют. По сигналу «котик» выбегает и догоняет «мышек». В первом варианте игры «мышки» бегут в свои обручи. Во втором – «мышки» замирают на местах, а «котик» смотрит, кто из детей первый шевельнется, того он и хватает.

«Кума лиса, выходит». Девочка, играющая роль хозяйки, выходит и зовет цыплят: «Цып-цып-цып». Дети «цыплята» идут мягким шагом или высоким шагом с плавным движением рук и повторяют: «Кума лиса, выходи, выходи!». «Лиса» выбегает и догоняет «цыплят», а они бегут к хозяйке и выстраиваются в колонну сзади нее. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает одного «цыпленка».

2. Обучающие игры

«Мой веселый звонкий мяч». Текст песенки: Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь, Желтый, красный, голубой. Прыгать весело с тобой.

Дети стоят по кругу, в середине которого одна из девочек с разноцветным мячом. Она выполняет отбивы об пол. Девочки в такт ударам мяча с песенкой прыжками продвигаются внутрь круга.

«Катание мяча». Дети становятся в две шеренги одна против другой и перекатывают друг другу мяч одной или двумя руками.

«Идите ко мне». Тренер становится на расстоянии 10-12 метров от детей. При словах «идите ко мне» дети бегут к ней. Того, кто прибежал первым, тренер хвалит.

«Пройти по мостику». Кладут 2-4 узкие длинные доски, дети стараются пройти, по ним не оступившись. Какая группа пройдет без ошибок?

«Догоняй-ка». Дети бегают, догоняя друг друга.

«Броски мяча» - для развития точности броска в цель одной или двумя руками. Ловля одной или двумя руками.

«Иди прямо» - ходьба с небольшим грузом на голове (например, с мешочком с песком).

3. Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества

«Скачущий круг». Дети становятся в круг. В центре круга девочка держит двумя руками веревку, к концу которой привязан мешочек с песком. Девочка вращает веревку над полом, а другие девочки перепрыгивают через веревку, стараясь, чтобы она их не задела. Та, кого веревка все же заденет, становится в круг.

«Веселые зайчата». Играющие становятся в две колонны. Перед каждой колонной

маленькие предметы (палочки, мешочки). На некотором расстоянии от препятствия двое детей держат вертикально обручи. По сигналу стоящие впереди перескакивают через препятствие, бегут к обручу, пролезают через него, бегут обратно и, коснувшись руки первого в колонне, становятся в конец колонны.

«Кто бросит точнее?». Дети строятся в две колонны. Перед каждой колонной стоят вдоль скамейки, а на расстоянии 1 метр от дальнего конца скамейки лежит обруч. В каждый обруч становится девочка. По сигналу первая в колонне с мячом в руках пробегает по скамейке. Добежав до конца скамейки, она бросает мяч девочке, стоящей в обруче, получает его обратно и бегом возвращается по скамейке. Отдает мяч следующей и сходит со скамейки.

4. Малые подвижные игры

«Мячи с поля!». Площадка делится на два поля, дети – на две команды. В каждом поле находятся мячи, число которых равно $\frac{1}{3}$ от числа детей. По сигналу каждая команда старается освободить свое поле от мячей, бросая их на поле другой команды. Вариант: вместо полей – круг, дети располагаются в кругу и вне его.

«Лови мяч». Одна команда по жребию получает мяч. Дети перекидывают его друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч.

5. Эстафетные игры

«Ведение мяча» (резинового или набивного). Одной рукой мяч катится по земле между стойками. Соревнуются колоннами. Варианты: ведение малого мяча палкой, ведение мяча отбивом, бег с набивным мячом.

«Ты разносишь, я собираю». Участницы строятся в две колонны. Перед каждой колонной – круг, в котором лежат 3 мяча. На расстоянии 4-5 метра очерчиваются по три маленьких кружка. По сигналу первые бегут с мячами и кладут их в маленькие кружки (по одному). Возвращаясь, касаются руки следующего игрока, который должен собрать мячи в большой круг и передать эстафету следующему.

«Эстафета с бросками мяча в стену». Дети становятся в две колонны на расстоянии 1-2 метра от стены. Первая девочка бросает мяч в стену и убегает в конец колонны. Вторая ловит мяч и снова бросает в стену.