

**Администрация городского округа «Город Калининград»  
комитет по образованию  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда детский сад № 59**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2023 г.  
Протокол № 1  
от 30.08.2023 г.

Утверждена  
приказом заведующего  
МАДОУ д/с № 59  
\_\_\_\_\_ О. В. Мех  
№ 204-о от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Колибри»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Автор программы:  
инструктор по физической культуре  
Бушуева Елена Сергеевна  
г. Калининград

г. Калининград, 2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа**

Программа включает в себя элементы художественной, спортивной гимнастики, акробатики и чирлидинга. Такое разнообразие видов занятий позволяет детям приобрести навыки из разных видов спорта, развить физические качества, которые могут быть полезны при выборе в дальнейшем определенного вида спорта. Выполнение элементов спортивной гимнастики требуют более развитых силовых качеств и прыгучести. Элементы художественной гимнастики – более развитую гибкость и пластичность. Элементы чирлидинга сочетают в себе выносливость, прыгучесть, координированность и динамичность движений. Соответственно, характер музыки колеблется от плавной до очень быстрой, динамичной.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

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

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Чирлидинг – вид спорта, сочетающий элементы зрелищных видов спорта.

Растяжка – растягивание связок (элемент гибкости).

Базовые элементы – элементы разных видов спорта по отдельности (прыжки, повороты, выпрыгивание, элементы на гибкость, равновесие).

Связки – сочетание базовых элементов.

Композиция – связанные по смыслу элементы, выполняемые под музыку.

Дорожка – последовательно выполняемые движения в определенном направлении (например, по диагонали).

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

**Уровень освоения программы** ознакомительный.

**Актуальность образовательной программы.**

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

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

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

**Принципы отбора содержания образовательной программы:**

- принцип наглядности – предполагает использование наглядного материала (наглядных картинок, материала, оборудования, образца), которые позволяют увидеть образец действий, понять принцип действий);
- принцип сознательности и активности – предполагает развитие устойчивого интереса и активное участие в занятиях;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих возрасту и индивидуальным способностям детей;
- принцип постепенного повышения требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении гимнастических элементов.

**Отличительные особенности образовательной программы**

Обучение по программе происходит от простого к сложному: на первом этапе происходит развитие пластичности и гибкости, координации движений в танце и акробатике. В дальнейшем развитие мышечной силы и выносливости. Одновременно с этим, дети приступают к освоению навыков владения гимнастическими предметами: гимнастической скакалкой, мячом, обручем и булавами. Упражнения без предмета и с предметами под музыку вызывают у детей интерес, так как это необычно, в отличие от использования других предметов (игрушек, цветов, платочков) на занятиях танцами. А специальные костюмы для художественной гимнастики, которые удобны, красивы и дополняют характер музыки стимулируют детей к занятиям.

**Цель образовательной программы:** совершенствование уровня общей физической подготовки средствами гимнастики.

**Задачи образовательной программы:**

- образовательные (научить девочек базовым элементам художественной гимнастики; познакомить с терминами в хореографии и названиями элементов гимнастики);
- развивающие (развивать гибкость и плавность движений; развивать равновесие и устойчивость; развивать мускулатуру, способствующую правильной осанке и выносливости; развивать прыгучесть и координацию движений; развивать эстетику движений и музыкальность исполнения);
- воспитательные (воспитывать уверенность в себе, формировать правильную самооценку и желание и упорство в достижении поставленной цели; воспитывать потребность в активном образе жизни, интерес к спорту).

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 5-6 лет.

**Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный, с учётом желания ребёнка. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 8-15 человек.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

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

**Объем и срок освоения программы:**

Срок освоения программы 10 месяцев.

На полное освоение программы требуется 80 часов.

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

**Основные методы обучения**

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению пройденного материала.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

Первая часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределений заданий для каждого обучающегося на данное занятие.

Вторая часть – практическая работа обучающихся, в которой происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы, формируются успешные способы деятельности.

Третья часть посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов, в которой используются творческие задания, что мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. В ходе реализации программы используются следующие методы:

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

### **Планируемые результаты**

В работе над программой обучающиеся получают не только новые знания, но также надпредметные компетенции: умение работать в паре, в команде, способность анализировать свои действия и исправлять свои ошибки самостоятельно.

В результате освоения программы дети научатся:

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

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Применяется педагогическая диагностика. Отслеживаются: ребенок реагирует на характер музыки и отражает его в движениях; ребенок координированно выполняет простые гимнастические элементы; ребенок понимает инструкции педагога и с удовольствием участвует в занятиях; ребенок умеет взаимодействовать с другими детьми во время занятий и при выполнении упражнений.

Оценка осуществляется по 5-балльной системе педагогом.

Уровень теоретических и практических знаний.

Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал, требуется помощь и контроль педагога в выполнении заданий.

Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но требуется помощь педагога в отдельных заданиях.

Высокий уровень. Обучающийся способен самостоятельно четко и безопасно выполнить танцевальные и акробатические движения.

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

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

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

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Педагогическая диагностика, открытые занятия, конкурс, детский праздник.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

### **1) Материально-технические условия реализации образовательной программы**

Мяч резиновый.

Скакалки.

Обручи.

Ноутбук.

Музыкальный центр.

### **2) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

Кабинет хореографии (спортивный зал), соответствующий санитарным нормам Сан Пин.

Предметно-пространственная среда (атрибуты).

Цифровые носители информации (видео и фото гимнастов).

### **3) Кадровые условия**

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи.

### **4) Оценочные и методические материалы**

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

Первый уровень: обучающийся может с помощью педагога ответить на общие вопросы, поднимаемые за период обучения, построить и объяснить принцип действий.

Второй уровень: обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения, может самостоятельно построить принцип действий.

Третий уровень: обучающийся отвечает на все вопросы, может самостоятельно построить принцип действий при выполнении заданий, проявляет инициативу при выполнении задания, вносит свои предложения.

### Учебный план

№	Разделы программы, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Базовые элементы художественной гимнастики</b>		<b>33</b>			
1	Положение ног. Положения рук. Растяжка стоп. Диагностика	5	0,5	4,5	Разминка, упражнение, отслеживание результатов
2	Отработка шагов с натяжением стопы. Галоп.	2	0,2	1,8	Разминка, наблюдение, отслеживание результатов
3	Общая разминка. Упражнения для стоп. Галоп.	6	0,5	5,5	Разминка, наблюдение, выполнение галопа под музыку
4	Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём. Приземление.	4	0,5	3,5	Наблюдение, отслеживание результатов при выполнении прыжков
5	Общая разминка, растяжка «Цыпленок». Подскоки.	3	0,2	2,8	Выполнение растяжки, отслеживание результатов
6	Общая разминка, растяжка для ног «Цыпленок». Повороты.	2	-	2	Упражнения, контрольные задания
7	Соединение отдельных элементов. Растяжка.	1	-	1	Упражнения, контрольные задания
8	Выполнение упражнений для растяжки стоп и спины из положения сидя. Общая разминка.	1	-	1	Упражнения, наблюдения, контрольные задания
9	Выполнение отдельных элементов под музыку.	1	-	1	Упражнения под музыку, контрольные задания.
10	Общая разминка, волны. Разучивание упражнения.	2	0,2	1,8	Контрольные задания, упражнения

11	Соединение отдельных элементов под музыку. Разучивание упражнения.	1	-	1	Выполнение отдельных элементов, контрольные задания
12	Общая разминка, растяжка стоп, ног «Цыпленок» и спины.	1	-	1	Контрольные задания, наблюдение за выполнением растяжки
13	Выполнение знакомых элементов под музыку. Разучивание упражнения.	1	-	1	Контрольные задания под музыку, выполнение упражнения
14	Повторение знакомых элементов и их названий.	1	-	1	Наблюдение за выполнением элементов, контрольные задания
15	Выполнение знакомых элементов в связке под музыку. Повторение упражнения. Выступление.	2	-	2	Наблюдение за правильным выполнением элементов, упражнение
<b>Хореография.</b>		<b>15</b>			
16	Освоение элементов хореографической подготовки. Базовая хореографическая подготовка. Упражнения для ног и рук на основе классических позиций. Разучивание упражнения.	4	0,5	3,5	Упражнения, контрольные задания
17	Разучивание упражнения.	2	-	2	Наблюдение за выполнением отдельных элементов и в связке
18	«Прыжок икс», «Поджатый прыжок», «Выпрыгивание». Повторение упражнения.	5	0,5	4,5	Упражнения, контрольные задания
19	Поворот на месте «Пассе». Повторение упражнения.	4	0,5	3,5	Контрольные задания по выполнению прыжков
<b>Предметная подготовка.</b>		<b>22</b>			
20	Знакомство с предметом (скакалка). Танцевальные шаги. Упражнения на растягивание. Упражнение со скакалкой.	6	0,5	5,5	Наблюдение за координацией движений, растяжкой, упражнения
21	Упражнения на растягивание. Упражнение со скакалкой.	8	0,5	7,5	Наблюдение за проведением растяжки, упражнения
22	Различные виды махов. Знакомство с гимнастическим предметом	4	0,5	3,5	Упражнения



	(мячом).				
23	Упражнения с мячом. Танцевальные движения с мячом.	3	-	3	Упражнения, контрольные задания
24	<b>Отслеживание результатов. Педагогический мониторинг</b>	4	-	4	<b>Упражнения, контрольные задания, педагогическая диагностика</b>
	Итого аудиторных занятий за учебный год	<b>72</b>			
25	Летний период (внеаудиторные занятия) Закрепления полученных навыков и знаний терминов. Открытое занятие. Конкурс, детский праздник. Открытые занятия, выступления.	8	-	8	Упражнения, контрольные задания, выступления
	Итого:	<b>80</b>	<b>5,1</b>	<b>74,9</b>	

### Содержание образовательной программы

№	Тема	Задачи	Методы и приемы	Материалы и оборудование.
<b>Базовые элементы художественной гимнастики</b>				
1	Положение ног. Положения рук. Растяжка стоп. Диагностика	Познакомить девочек с видом спорта – художественной гимнастикой; познакомить с положением рук и ног в начале упражнения и при подготовке к основным элементам; объяснить смысл растяжки.	Наглядный: рассматривание фотографий гимнасток во время исполнения упражнения, рассматривание костюмов для художественной гимнастики, показ педагога; Словесный: беседа «Вид спорта – художественная гимнастика», инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, разучивание положений рук и ног.	Фотоматериал по виду спорта, музыкальный центр или музыкальная колонка, телевизор или ноутбук, коврики для разминки.
2	Отработка шагов с натяжением стопы. Галоп.	Познакомить девочек с понятием «Галоп»; учить натягивать стопы во время выполнения	Наглядный: показ педагога; Словесный: инструкции педагога;	Музыкальный центр или колонка, цифровой

		галопа, учить слышать ритм, импровизировать.	Практический: выполнение галопа, разминка, растяжка; импровизация под музыку.	носитель с музыкой, коврики для разминки.
3	Общая разминка. Упражнения для стоп. Галоп.	Учить детей правильно растягивать стопы, повторить движение «Галоп», развивать выносливость, развивать мускулатуру.	Наглядный: показ педагога, просмотр видео разминки;  Словесный: инструкции педагога;  Практический: разминка, повторение движения «Галоп», растяжка стоп, импровизация под музыку.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровые носители с музыкой и видео, ноутбук или телевизор
4	Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём. Приземление.	Познакомить детей с простыми прыжками и техникой их выполнения, развивать интерес к художественной гимнастике, учить технике безопасности при выполнении прыжков.	Наглядный: показ педагога, просмотр видео выполнения прыжков;  Словесный: инструкции педагога;  Практический: разминка, разучивание прыжков, импровизация под музыку с использованием знакомых элементов гимнастики.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровые носители с музыкой и видео материала, коврики для разминки, телевизор или ноутбук.
5	Общая разминка, растяжка «Цыпленок». Подскоки.	Познакомить детей с техникой выполнения подскоков, учить девочек самостоятельно правильно растягивать стопы, развивать чувство ритма и навыки слышать характер музыки.	Наглядный: показ педагога; Словесный: инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, выполнение подскоков под музыку, импровизация с использованием знакомых элементов.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, коврики для разминки, цифровой носитель с музыкой.
6	Общая разминка, растяжка для ног «Цыпленок». Повороты.	Обучать девочек правильной растяжке, познакомить с понятием «Поворот», развивать эстетику движений, чувство ритма.	Наглядный: показ педагога, видео выполнения поворотов; Словесный: инструкции педагога; Практический: разминка, выполнение поворотов, растяжка, импровизация под музыку с использованием знакомых элементов.	Музыкальный центр или колонка, цифровые носители с музыкой и видео, ноутбук или телевизор, коврики для разминки.

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

			упражнения под музыку.	коврики для разминки, ноутбук или телевизор.
12	Общая разминка, растяжка стоп, ног «Цыпленок» и спины.	Продолжить развивать навыки самостоятельной правильной растяжки, развивать упорство и выносливость.	Наглядный: показ педагога и детей; Словесный: инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, импровизация под музыку, разучивание упражнения.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровые носители с музыкой, коврики для разминки.
13	Выполнение знакомых элементов под музыку. Разучивание упражнения.	Повторить знакомые элементы отдельно и в связках, развивать координацию движений, чувство ритма, продолжить разучивать упражнение под музыку.	Наглядный: показ педагога и детей; Словесный: инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, выполнение связок элементов под музыку, разучивание упражнения.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровой носитель с музыкой, коврики для разминки.
14	Повторение знакомых элементов и их названий.	Повторить названия выученных элементов, развивать пластику и гибкость, навыки импровизировать под музыку, повторить упражнение.	Наглядный: показ педагога и детей; Словесный: инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, повторение элементов, импровизация, повторение упражнения.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровой носитель с музыкой, коврики для разминки.
15	Выполнение знакомых элементов в связке под музыку. Повторение упражнения. Выступление.	Повторить знакомые элементы, развивать навыки выступления перед зрителями, артистизм.	Наглядный: показ педагога и детей; Словесный: инструкции педагога, эмоциональный настрой; Практический: разминка, растяжка, выполнение отдельных элементов и связок, выступление.	Костюмы для выступлений, украшенные пайетками и стразами, музыкальный центр, цифровой носитель с музыкой, коврики для разминки.
<b>Хореография.</b>				
16	Освоение элементов хореографической подготовки. Базовая хореографическая подготовка. Упражнения для ног и рук на основе	Познакомить детей с комплексом хореографической подготовки, формировать правильную осанку, плавность и четкость	Наглядный: показ педагога; Словесный: беседа по теме, инструкции педагога; Практический: разминка, выполнение комплекса хореографии под музыку,	Музыкальный центр или музыкальная колонка, коврики для разминки, цифровой

	классических позиций. Разучивание упражнения.	движений.	разучивание упражнения.	носитель с музыкой.
17	Разучивание упражнения.	Повторить знакомые элементы, развивать гибкость и чувство ритма.	Наглядный: показ педагога; Словесный: инструкции педагога, прослушивание музыкальной композиции, беседа о характере музыкального произведения; Практический: разминка, повторение элементов, разучивание упражнения.	Музыкальная колонка или музыкальный центр, цифровой носитель с музыкой, коврики для разминки.
18	«Прыжок икс», «Поджатый прыжок», «Выпрыгивание». Повторение упражнения.	Познакомить детей с отдельными видами прыжков, развивать выносливость и прыгучесть, повторить упражнение.	Наглядный: показ педагога, просмотр видео прыжков; Словесный: инструкции педагога; Практический: разучивание прыжков, разминка, повторение упражнения.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровые носители с музыкой и видео материалов, коврики для разминки, телевизор или ноутбук.
19	Поворот на месте «Пассе». Повторение упражнения.	Познакомить детей с поворотом «Пассе», развивать равновесие, объяснить технику безопасности при выполнении поворотов, повторить упражнение под музыку.	Наглядный: просмотр видео поворота, показ педагога; Словесный: беседа после просмотра видео, инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, выполнение поворота, повторение упражнения под музыку.	Музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровой носитель с музыкой и видео, коврики для разминки.
<b>Предметная подготовка</b>				
20	Знакомство с предметом (скакалка). Танцевальные шаги. Упражнения на растягивание. Упражнения со скакалкой.	Познакомить девочек со скакалкой как с гимнастическим предметом, обучать правильной растяжке, познакомить с простыми манипуляциями со скакалкой.	Наглядный: просмотр упражнения со скакалкой, показ педагога; Словесный: беседа после просмотра видео, инструкции педагога; Практический: разминка, растяжка, упражнения со скакалкой.	Гимнастическая скакалка, музыкальный центр или музыкальная колонка, цифровые носители с музыкой и видео материала,

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

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

### Календарный учебный график

1. Календарный год включает в себя каникулярное время и делится на учебный год с 11 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) и летний период с 1 июня по 30 июня (внеаудиторные занятия).

2. Продолжительность учебного года в МАДОУ д/с № 59

Начало учебного года - 11 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного года (аудиторные занятия) – 36 недель

3. Продолжительность летнего периода

Начало периода - 1 июня

Окончание периода – 30 июня

Продолжительность летнего периода (внеаудиторные занятия) – 4

недели

4. Комплектование групп – с 1 сентября по 14 сентября т.г.

5. Календарь аудиторных и внеаудиторных занятий

Периоды	Даты	Количество недель
1 полугодие	11.09 -31.12	16

Промежуточная диагностика	15.09 -20.09	-
Зимние праздники	01.01 -10.01	2
2 полугодие	11.01 -31.05	20
Итоговая диагностика	25.05 -31.05	-
Всего аудиторных недель	-	<b>36</b>
Летний период	01.06 – 30.06	4
Всего внеаудиторных недель	-	4

6. Объем образовательной нагрузки:

Количество максимальной аудиторной и внеаудиторной нагрузки на одну группу - 2 часа в неделю, что составляет 80 ч. в год;

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным заведующим МАДОУ д/с № 59.

7. Режим работы учреждения в летний период (внеаудиторная нагрузка). В летний период (внеаудиторные занятия) проводятся в различных видах и формах: ОФП, игры, эстафеты на воде.

8. Родительские собрания проводятся по усмотрению педагогов не реже двух раз в год.

### **Рабочая программа воспитания**

Цель: физическое, гармоничное развитие детей средствами гимнастики.

Особенности организации воспитательного процесса:

- занятие по интересам детей в старшей группе;
- воспитание социально-коммуникативных навыков взаимодействия с другими детьми, развитие чувства взаимопомощи, поддержки друг друга;
- представление опыта работы родительской общественности и коллегам, вовлечение в совместную деятельность;
- организация отчетных концертов и фотоотчета по воспитательной работе.

Формы и содержание деятельности

Используемые формы воспитательной работы:

- конкурс,
- соревнования,
- танцевальный батл,
- открытое занятие.

Методы: наглядный, словесный, практический.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям, сформированность настойчивости в достижении цели; развитые навыки взаимодействия с другими детьми; развитие чувство оказания помощи друг другу при выполнении действий.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия/события	Направление воспитательной работы	Формы проведения	Сроки проведения
1.	Техника безопасности	Безопасность и	В рамках	Сентябрь



	на занятиях по гимнастике	здоровый образ жизни	занятий	
2.	Игры и упражнения на развитие физических качеств	Безопасность и здоровый образ жизни, здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-июнь
3.	Акробатические соревнования к 23 февраля	Безопасность и здоровый образ жизни, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
4.	Соревнования в 8 Марта	Духовное, нравственное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
5.	Концерт к 9 Мая	Духовное, нравственное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
6.	Итоговые соревнования	Здоровьесберегающее воспитание, воспитание положительного отношения к труду	В рамках занятий	Май-июнь
7.	Открытые занятия	Воспитание семейных ценностей, здоровьесберегающее воспитание	Открытые занятия для педагогов и родителей	Март-июнь

### Список литературы

#### Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 года № 597.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
  7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

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