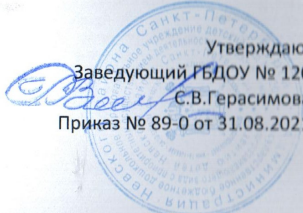


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №120 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

Принято
решением педагогического
совета
Протокол № 1 от 31.08.2021

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ № 120
С.В.Герасимова
Приказ № 89-0 от 31.08.2021



Дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика»

Срок обучения 2021-2022 гг.

возраст обучающихся 5-6 лет

срок реализации 1 год

Разработчик: инструктор по физической культуре Мясищева Н.В.

Санкт-Петербург
2021

Оглавление

I. Пояснительная записка	4
1. Направленность программы.....	4
2. Актуальность программы.....	4
3. Отличительные особенности.....	4
4. Адресат программы.....	5
5. Цель и задачи программы.....	5
6. Условия реализации программы.....	5
7. Планируемый результат.....	5
II. Учебный план.....	6
III. Календарный учебный график.....	6
IV. Рабочая программа.....	7
1. Цель и задачи.....	7
2. Ожидаемый результат.....	7
3. Комплексно-тематическое планирование.....	8
4. Содержание обучения.....	9-12
V. Оценочный и методический материал.....	12
1. Учебно-методическое обучение образовательного процесса.....	12
2. Информационные источники.....	13
3. Технологии.....	13
4. Оценочные материалы.....	13-1

I. Пояснительная записка

1. Направленность программы 2. Актуальность программы	Физкультурно-спортивная Одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение гармоничности развития организма девочек благодаря многообразию ее средств. Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Художественная гимнастика положительно влияет на развитие таких чисто женских качеств, как мягкость, грациозность и плавность. Упражнения художественной гимнастики помогают девочкам освобождаться от скованности и неловкости. Связь художественной гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец, способствует эстетическому воспитанию девочек. Зрелищность ее упражнений, заключающаяся в четкости и ритмичности действий, красочности предметов и костюмов, а также эмоциональной выразительности движений развивает чувство прекрасного. Дети – наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть более прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонично развитым, физически здоровым.
3. Отличительная особенность программы	Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч, лента), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Художественная гимнастика в детском саду - это прежде всего интерес детей к этому виду спорта, образные этюды, диалог с предметом и забавные игры, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность.

4.Адресат программы	Для детей подготовительной группы.
5.Цель и задачи программы	Укрепление здоровья детей. Выявление способностей детей для дальнейших занятий художественной гимнастикой и хореографией. Задачи: • формирование навыка правильной осанки; • формирование музыкальных и двигательных способностей; • укрепление опорно-двигательного аппарата; • развитие творческих способностей детей;
6.Условия реализации программы	Программа рассчитана на 1 год обучения с девочками 5-6 лет. Занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю. Наполняемость группы - 26 человек. Продолжительность занятий 20-25 минут. Материально-технические условия реализации программы: • музыкальный центр • USB-накопитель • спортивный инвентарь (ленты, обручи, скакалки, мячи)
7.Планируемый результат	По окончании обучения занимающиеся умеют исполнять несложные танцевальные комбинации. Знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предмета и с предметом. Девочки владеют навыками простейших хореографических и акробатических упражнений, приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Умеют выполнять не только упражнения, но и связки упражнений художественной гимнастики с предметом и без предмета.

II. Учебный план

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие и теоретическая подготовка. Практика: Общая физическая подготовка (развитие физических качеств; силы, выносливости, быстроты); подвижные игры. Специальная физ. подготовка (упражнения на развитие равновесия; хореография; акробатика). Техническая подготовка (прыжки, повороты, равновесия, работа с предметами (мяч, обруч, лента, скакалка), музыкально-ритмические игры, танцевальные упражнения). Контрольные испытания.	58	2	14 17 23 2

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1	С 01.10.2021	С 30.04.2022	29	58	2 раза в неделю по 20-25 мин

IV. Рабочая программа

1. Цели: Всестороннее гармоничное развитие и укрепление здоровья дошкольников. Выявление способностей детей для дальнейших занятий художественной гимнастикой и хореографией.

Задачи:

- развитие физических качеств дошкольников;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки
- формирование музыкально-двигательных навыков (музыкальности, выразительности, артистичности и эстетических качеств, в процессе игрового общения детей с музыкой;
- овладение основными элементами художественной гимнастики с предметом и без предмета, а так же простейшими элементами хореографии и акробатики.

2. Ожидаемые результаты

У детей развиты: сила, выносливость, ловкость.

Они следят за сохранением правильной осанки.

У детей наблюдается стойкий интерес в занятиях художественной гимнастикой.

Дети успешно овладевают основными элементами художественной гимнастики с предметом.

Дети умеют ритмично и самостоятельно выполнять отдельные движения. Во время выполнений движений под музыку не сбиваются с ритма, могут согласовывать движения рук и ног с характером музыкального произведения. Выполняют танцевальные движения выразительно и свободно. Исчезает скованность и зажатость.

(См. приложение)

3.Комплексно-тематическое планирование

месяц	тема
октябрь	Упражнения без предмета
ноябрь	Упражнения с мячом
декабрь	Хореография
январь	Акробатика
февраль	Упражнения со скакалкой
март	Упражнения с обручем
апрель	Упражнения с лентой

4.Содержание обучения

Наименование темы	Месяц	Содержание занятия
Введение. История развития	октябрь 1-2 неделя	Ознакомить детей с работой секции художественной гимнастики. Провести инструктаж по техники безопасности. Диагностика детей. Разучивание

художественной гимнастики. Правила поведения на занятиях. Упражнения без предмета.	3-4 неделя	танцевальных упражнений: приставной шаг вперед и в сторону; переменный шаг; галоп; полька. Эстафеты с бегом и прыжками.
Упражнения с мячом	ноябрь 1-2 неделя	Удержание статического равновесия на 1-2 ногах. Прыжки (выпрямившись, скач�к, наскок). Подвижная игра «Колдун». Способы удержания мяча (на ладони; пальцами с боков; на тыльной стороне ладони). Отбивы мяча: двумя руками; одной рукой; чередуя руки; локтем. Перекаты мяча: по полу; по рукам; между ладонями; по спине; по ногам из положения «уголок». Подвижная игра «Выбивала».
	3-4 неделя	Выставление ноги на носок (Подъемы на полупальцы Разучить прыжки («открытый» и «закрытый» прыжок). Игра «Два мороза». Повторение изученных хореографических упражнений. Разучивание элементов русского танца: каблучный шаг, drobный шаг, «ковырялочка», тройной притоп.

Хореография	декабрь 1-2 неделя	Креативная гимнастика (двигательная импровизация под музыку). Разучить группировку сидя; перекаты в группировке в сторону и назад. Повторить полушпагат и шпагаты на правую и левую ногу, поперечный шпагат. Разучить прыжок-наскок.
	3-4 неделя	Разучить стойку на лопатках; мост из положения лежа; «уголок». Повторить упражнения в равновесии на 1-й ноге и прыжок-наскок. Подвижная игра «Подсечка».
Акробатика	январь 2 неделя	Разучить махи и круги одной и двумя руками; в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости; восьмерки; переводы скакалки.
	3-2 неделя	Тренировать прыжки через скакалку на месте, с продвижением; через вдвое сложенную скакалку. Повторить прыжковые упражнения: скачок, наскок-открытый. Подвижная игра «Журавли и воробьи».
Упражнения со скакалкой.	февраль 1-2 неделя	Разучить манипуляции со скакалкой: «закрутка» на руку, вокруг талии; «закрутка» в лицевой плоскости в беге; «удочка». Повторить прыжки через скакалку с последующим вращением восьмеркой.
		Разучить: хваты обруча (2-мя руками снаружи, изнутри; 1 рукой снизу, сверху); положение обруча (вертикальное, горизонтальное, наклонное); повороты и вращения (на талии, в лицевой плоскости на руке, в боковой плоскости; на полу); прыжки в качающийся обруч; (вращая обруч, как

Упражнения с обручем	3-4 неделя	скакалку). Повторить акробатические упражнения. Разучить: вальсовый шаг и баланс. Подвижная игра «Теремок».
	март 1-2 неделя	Разучить перекаты перед собой и за спиной; обратный кат; с добавлением бега и прыжков; броски вертикальные и горизонтальные; маховые движения (восьмерка в лицевой плоскости и в горизонтальной). Повторить прыжки в обруч; танцевальные упражнения с обручем (полька, «качалочка»). Подвижная игра «Вертушка».
Упражнения с лентой	2-3 неделя	Разучить махи и круги в различных плоскостях; «змейки» (вертикальные, горизонтальные, «спирали», «восьмерки»); передача ленты из руки в руку. Креативная гимнастика «Художники».
	апрель 1-2 неделя	Повторить изученные упражнения с лентой. Провести мониторинг.
	3-4 неделя	

V.Оценочные и методические материалы

1.Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина "Са-Фи-Дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей - СПб., "Детство-пресс", 2003г.
- 2.Т.Т.Ротерс. "Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика". - М., "Просвещение", 1989г.
- 3.О.Н.Назарова. "Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет" методическая разработка для тренеров. - М., 2001г.
- 4.Г.А.Боброва. «Художественная гимнастика в школе». - М., "Физкультура и спорт", 1978г.
- 5.И.Н.Шарабова. "Упражнения со скакалкой". - М., "Советский спорт" ,1991г.
- 6."Методические разработки по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры в школе". - Л., 1991г.

2.Информационные источники:

<http://nsportal.ru>

<http://www.google.com/arr>

<http://www.clocplayer.ru>

3. Технологии

Программа создана с целью укрепления здоровья, развития физических и творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств дошкольников, поэтому в ходе работы, активно используется здоровьесберегающие технологии (дыхательные гимнастики, самомассаж и др.), игровые технологии. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, креативной гимнастикой, музыкально-творческими играми и заданиями.

4. Оценочные материалы.

Приложение (ожидаемые результаты)

Список занимающихся	Ожидаемые результаты											
	Развитие интереса к занятиям х.г.		Развитие физических качеств		Формирование правильной осанки		Развитие профессиональных данных		Формирование муз-двигательных навыков		Овладение основными элементами х /г	
	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

[Введите текст]