

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

Принято
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №120
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2024

Утверждено
Заведующий ГБДОУ детским садом №120
Невского района Санкт-Петербурга
Приказом от 30.08.2024 № 91-О

С. В. Герасимова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Художественная гимнастика»**

Срок реализации программы 36 часов
Возраст детей 5-6 лет

Разработчик:
Мясищева Н.В., педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

№	Наименование раздела	Страница
I	Пояснительная записка	3 -4
II	Учебный план	5
III	Календарный учебный план	6
IV	Рабочая программа	6
4.1	Цели и задачи программы	6
4.2	Ожидаемые результаты освоения программы	7
4.3	Календарно-тематическое планирование	7
4.4	Содержание обучения	8
V	Оценочные и методические материалы	9
5.1	Оценочные материалы	9
5.2	Методические материалы	10
	Приложение	12

I. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно- оздоровительная.

Актуальность программы: 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.

Адресат: дети 5-6 лет

Уровень освоения: общекультурный

Объемы и сроки освоения: 36 часов

Отличительная особенность: 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. Посредством регулярных занятий можно добиться красивой осанки и некоторой величественности.

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.

Цель программы: Укрепление здоровья детей. Выявление способностей детей для дальнейших занятий художественной гимнастикой и хореографией.

Задачи программы:

- формирование навыка правильной осанки;
- формирование музыкальных и двигательных способностей;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие творческих способностей детей.

Планируемые результаты:

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.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации: Комплексно-тематический принцип

Условие набора и формирование групп: в коллектив принимаются все дети, без специальной подготовки.

Условия формирования групп: одновозрастные дети

Количество учащихся: не менее 15 детей

Форма организации: групповые

Формы проведения занятий: учебные, игра

Форма организации: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение занятий:

Ленты – 20 шт;

Мячи – 20 шт;

Обручи – 20 шт;

Скакалки – 20 шт;

Музыкальный центр- 1 шт;

USB-накопитель – 1 шт.

II Учебный план

Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
	Все го	Теор ия	Практика	
Теоретическая подготовка: (соблюдение техники безопасности на занятиях художественной гимнастикой, история художественной гимнастики). Диагностика.	2	1	1	Входной контроль
Общая физическая подготовка	5		5	Игры. Наблюдение
Специальная физическая подготовка	5		5	Наблюдение
Акробатика	4		4	Наблюдение
Хореографическая подготовка	8		8	Наблюдение
Техническая подготовка («упражнения гимнастической школы» базовые навыки движения с предметом и без предмета, танцевальные шаги и позы)	12		12	Итоговый контроль. Наблюдение
Итого	36	1	35	

Сводный учебный план

№	Название ДОП	Год обучения	Всего часов
1	Художественная гимнастика	2024-2025	36

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 93-О от 30.08.2024

Заведующий ГБДОУ №120 Невского
района Санкт-Петербурга

/С.В. Герасимова

Подпись

ФИО



III Календарно-учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей
программы «Художественная гимнастика»
на 2024-2025 уч. год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025	01.09 2024	30.05. 2025	36	36	36	1 раз в неделю 25 минут

IV Рабочая программа

4.1 Цель программы:

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

Задачи программы:

Обучающие: обучать основам художественной гимнастики; ознакомить детей с историей художественной гимнастики; расширять кругозор детей о современных видах гимнастики, её атрибутах; формировать двигательные умения и навыки; обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений; содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.

Развивающие: развитие основных физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации, прыгучести и равновесия; формировать правильную осанку, ритмичность, выворотность стопы и пластичность движений; формировать эстетический вкус, чувство гармонии; способствовать формированию опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные: воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, ответственность; развивать коммуникативные навыки, стремление достичь поставленных

целей; воспитывать любовь и вкус к музыкальным классическим композициям и желание научиться управлять своим телом в соответствии с характером музыки.

4.2 Ожидаемые результаты освоения программы:

- В результате освоения данной программы у ребёнка происходит формирование потребности в систематических занятиях физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни; формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепления здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.
- Дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предмета и с предметом.
- По окончании обучения занимающиеся умеют исполнять несложные танцевальные комбинации; приобретают навыки музыкальности и пластичности, выразительности и артистичности.
- 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.

4.3 Календарно-тематическое планирование

Месяц	Тема
Сентябрь	История развития художественной гимнастики.Диагностика.ОФП
Октябрь	Упражнения без предмета. ОФП
Ноябрь	СФП. Упражнения базовой школы гимнастики без предмета.
Декабрь	Акробатика.
Январь	Хореография.
Февраль	Упражнения со скакалкой.
Март	Упражнения с обручем.
Апрель	Упражнения с мячом.
Май	Упражнения с лентой.

4.4 Содержание обучения

Раздел 1 (Занятие 1-2)

Теория: История развития художественной гимнастики (презентация). Правила поведения на занятиях.

Практика: Проведение диагностического тестирования. Разучивание танцевальных шагов: приставной шаг вперед и в сторону; переменный шаг; галоп; полька. Эстафеты с бегом и прыжками.

Раздел 2 (Занятие 3-7)

Практика: Ходьба гимнастическим шагом, челночный бег, упражнения общей физической подготовки (на силу мышц рук, ног, брюшного пресса). Удержание статического равновесия на полной стопе на двух и на одной ноге. Разучивание прыжковых упражнений: подскоки, открытый и закрытый прыжок, «трамплинчики». Танцевальные шаги (русский хороводный шаг, шаг с притопом, припадание). Подвижная игра «Колдун».

Раздел 3 (Занятие 8-11)

Практика: Комплекс упражнений на развитие гибкости и пластики («волна» сидя на пятках, «лодочка», «складочка», волны руками). Равновесие «ласточка». Повороты: переступанием вправо и влево, одноимённый поворот на одной ноге вправо и влево. Разучивание наскока, прыжок выпрямившись с наскока, «трамплинчик» с наскока. Ритмическая гимнастика (упражнения на согласование движений с музыкой, акцентированная ходьба, хлопки и притопы в такт музыки. Прыжки через скакалку, вращая её вперёд и назад. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».

Раздел 4 (Занятие 12-15)

Практика: Разучить группировку сидя; перекаты в группировке в сторону и назад, полушпагат и шпагаты на правую и левую ногу, поперечный шпагат. Разучить «мост» из положения лежа; «уголок».

Раздел 5 (Занятие 16-23)

Практика: Разучивание хореографических упражнений (позиций рук и ног, плие, батман тандю). Партерная гимнастика (упражнения на выворотность стопы и укрепление мышц спины). Волны (вперёд стоя и сидя на пятках; боковая волна). Разучивание элементов танца: галоп, полька, вальсовый шаг, балансе. полонез. Упражнения на развитие пластики рук (волны кистью и рукой). Одноимённый поворот. Равновесие «ласточка» на правой и на левой ноге. Двигательная импровизация под музыку: вальс, марш, полька.

Раздел 6 (Занятие 24- 36)

Практика: Разучить базовые упражнения со скакалкой: махи и круги одной и двумя руками; в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости; восьмерки; переводы скакалки, «закрутку» скакалки на руку и на талию; «удочка». Тренировать прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд; через вдвое сложенную скакалку в приседе.

Подвижная игра «Подсечка», «Воробьи и журавли».

Разучить базовые упражнения с обручем: хваты обруча (2-мя руками снаружи, изнутри; одной рукой снизу, сверху); положение обруча (вертикальное, горизонтальное, наклонное); повороты и вращения (на талии, в лицевой плоскости на руке; на полу); прыжки в качающийся обруч; перекаты обруча по полу; броски обруча вертикальные и горизонтальные, маховые движения с обручем (восьмёрка в боковой плоскости). Танцевальные шаги с обручем (подскоки, полька, галоп, качалочка). Подвижная игра «Вертушка».

Разучить базовые упражнения с мячом: способы удержания мяча (на ладони; пальцами с боков; на тыльной стороне ладони). Бросок мяча вверх с ловлей после отскока двумя руками. Отбивы мяча: двумя руками; одной рукой; с чередованием рук; локтём. Перекаты мяча между ладонями, по рукам, по груди, по полу, по спине. Танцевальные шаги с мячом: «ковырялочка» с ударом и ловлей мяча; прокатывание мяча между ладонями на приставных шагах, припаданиях. Подвижная игра «Охотники и утки».

Разучить базовые упражнения с лентой: махи и круги в различных плоскостях; «змейки» (вертикальные, горизонтальные, «спирали», «восьмерки»); передача ленты из руки в руку. Креативная гимнастика «Художники». Танцевальные шаги с лентой (приставной шаг в сторону, галоп в сторону).

V. Методические и оценочные материалы

5.1 Оценочные материалы

Результативность освоения программы систематически отслеживается в течение года. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *входной контроль* проводится в начале учебного года для определения уровня знаний обучающихся на начало обучения по программе;
- *текущий контроль* ведётся на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения практического задания; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путём итогового обсуждения, анализа выполненных заданий;
- *промежуточный контроль* проводится в середине года по итогам полугодия;
- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме контрольных испытаний (см. ниже) В конце учебного года занимающиеся сдают установленные контрольные нормативы. Мониторинг проводится путём тестирования развития общих и специальных качеств.

Для оценки используется 3х бальная шкала, где 1-низкий уровень, 2- средний, 3 – высокий. (приложение 1)

5.2 Методические материалы

Перечень

Нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Список литературы

1. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Т.Т.Ротерс. "Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика". - М., "Просвещение", 1989г.

2. О.Н.Назарова. "Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет"

методическая разработка для тренеров. - М., 2001г.

3. Г.А.Боброва. «Художественная гимнастика в школе». - М., "Физкультура и спорт", 1978г.

4. И. Н.Шарабова "Упражнения со скакалкой".- М., "Советский спорт" ,1991г.

5. "Методические разработки по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры в школе". - Л., 1991г.

