

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования

Моздокский Центр детского творчества

ПРИНЯТО  
на Педагогическом  
совете протокол  
№ 13  
От «04» 09 2020г.

СОГЛАСОВАНО  
Председатель  
Методического совета

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
Моздокского ЦДТ  
Адавердова Л.А.

Приказ № 04  
От «04» 09 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ШАШЛОВОЙ НАТАЛЬИ АЛЕКСАНДРОВНЫ**

**«Спортивные звездочки»  
на 2020 - 2021 учебный год**

Возраст обучающихся 4-6 лет  
Срок реализации программы 1 год

Моздок - 2020

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа « Гармоническая гимнастика»

Руководитель объединения: Шашлова Наталья Александровна,

педагог дополнительного образования,

II квалификационная категория.

Рецензент - Калоева Б. А.

Организации исполнитель: Муниципальное бюджетное

учреждение дополнительного образования

Моздокский Центр детского творчества

Адрес : РСО - Алания, г. Моздок, ул. Кирова. д. 33

Тел. ( 8-867-36-) 3-45-48

Факс ( 8-867-36) 3-48- 84

Электронный адрес : [mboudod-mozdok@mail.ru](mailto:mboudod-mozdok@mail.ru)

Программа реализуется в МБУ ДО Моздокский ЦДТ, РСО - Алания

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации программы – 9 месяцев

Социальный статус: дети дошкольного возраста

Цель программы: воспитание физически и нравственно здорового,  
сильного и гармонически развитого подрастающего поколения,  
вовлечение детей в систематические занятия спортом.

Направленность программы : физкультурно-спортивная.

Вид программы: модифицированный.

Уровень освоения программы: общеразвивающий.

Способ освоения содержания: развивающий.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предусматривает систематическое и последовательное обучение детей гармонической гимнастике, развитию грациозности, музыкального слуха, творческого воображения, свободы движений.

Программой предусмотрено всесторонне гармоническое, физическое развитие, предусматривается творческий подход педагога к проведению занятий.

**Актуальность программы** состоит в том, что постоянно совершенствуются средства и методы подготовки детей к школе. Вводятся упражнения, с помощью которых осуществляется физическое развитие и воспитание умения выполнить разнообразные движения под музыку. Занятия гармонической гимнастикой дают возможность дошкольникам подготавливать детский организм к спортивной деятельности.

**Содержанием работы** на занятиях является музыкально-ритмическая деятельность детей. Музыка помогает и используется как фактор обучения, с помощью её движения легче запоминаются. Дети учатся слушать музыку, выполнять под нее разнообразные движения, ориентироваться в пространстве, играть, чередовать активную и пассивную деятельность. В процессе обучения педагог выявляет одаренных детей и советует им дальнейшее обучение в объединении гармонической гимнастики.

- Программа разработана в соответствии с федеральным законом « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ,

- Сан Пин 2.4.4. 3172 - 14 « Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организации дополнительного образования детей»,

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 " Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Концепций развития дополнительного образования детей в РФ № 1726 - р от 4 сентября 2014 года, Уставом образовательной организации.

**Цель программы:** воспитание физически и нравственного здорового сильного и гармонически развитого подрастающего поколения, вовлечение детей в систематические занятия спортом.

**Задачи программы:**

**в обучении:**

- обучить построению в колонну и в шеренгу, умению ходьбе по залу

**в развитии:**

- развить чувство ритма, пластичность

**в воспитании:**

- воспитать эстетический вкус, доброжелательное отношение к сверстникам.

**Программа рассчитана** на детей 4-6 лет (1 год обучения). Численный состав группы 15 человек. Продолжительность учебного часа с учетом возраста и психологических особенностей устанавливается 30 минут. Количество занятий в неделю - 2.

**Форма обучения:** групповая.

**Ожидаемые результаты:**

Дети после первого года обучения должны:

**уметь:**

- найти свое место в зале, самостоятельно построить «круг», «шеренгу», «колонну», начинать движение после музыкального вступления;
- самостоятельно принимать верное исходное положение «сидя», «лежа», правильно выполнять элементы (полушпагат, «рыбка», «бабочка»);
- ходить на носках и на пятках;
- свободно контактировать с педагогом;
- различать темп музыки (быстро, медленно) и изменить темп движения в зависимости от темпа музыки.

**знать:**

- знать и уметь выполнить передвижение «пингвинчиком» и «ёлочкой»;
- знать основные элементы гармонической гимнастики у гимнастической стенки;
- ритмические упражнения соответственно году обучения.

**Условия реализации программы:**

- спортивный зал, фортепиано, музыкальный центр, фонотека детских песен, народных и современных производителей;
- оборудование и спортивный инвентарь: гимнастическая скамейка, шведская стенка, зеркало и т.д.;

Необходимая форма для занятий гармонической гимнастикой: спортивная форма.

**Не разрешается:** приходить на занятия в часах, брать с собой посторонние предметы.

На первом году обучения детям 4-6 лет особое внимание уделяется воспитанию любви к танцу и развитию интереса у малышей к занятиям. Для

этого используются такие формы обучения, как музыкальная игра. Во время занятий дети активно общаются, игры направлены на их взаимодействие.

Также уделяется внимание дружелюбному общению как педагога с детьми, так и детей друг с другом.

## Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во часов	
			теоретических	практических
1.	Введение в образовательную программу, инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2.	Гигиенические основы занятий	1	1	-
3.	Общая физическая подготовка	9	-	9
4.	Специальная физическая подготовка	11	-	11
5.	Основные элементы гармонической гимнастики	31	-	31
6.	Постановка показательных выступлений	15	-	15
7.	Игры под музыку	4	-	4
	ИТОГО	72	2	70

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

## **1. ВВЕДЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ. ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.**

-ознакомление детей с гармонической гимнастикой, как с одним из видов спорта.

-выполнение Правил по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале.

- инвентарь и уход за ним - медицинский контроль.

## **2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ.**

Беседа с обучающимися о гигиенических требованиях.

## **3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Ходьба. Ходьба за педагогом по одному, группой. Ходьба по четыре человека, на полупальцах, на пятках, в приседе, полуприседе, «слониками», приставной шаг. Ходьба с подскоками, с переменной ног.

Бег. Бег по одному, группой в прямом направлении, бег по кругу, по диагонали за педагогом. Перебежки по залу по одному, парами и группой. Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, назад, на координацию спиной, с выбрасыванием ног на 45°.

## **4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Прыжки. На двух ногах, на одной ноге, в приседе, прыжки ноги вместе, ноги врозь, галоп, подскоки.

Ползание и лазание. Лазание по гимнастической стенке, ползание на четвереньках, по прямой доске, положенной на пол. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

## **5. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ГАРМОНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.**

- Складочка, ноги вместе
- «Бабочка»
- «Рыбка»
- Мост лёжа
- Мост на коленях
- Кувырок вперёд
- Кувырок назад
- Кувырок в сторону
- Махи у опоры
- Прыжки в высоту
- Махи на середине
- Шпагаты
- Равновесие.

## **6. ПОСТАНОВКА ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ.**

Дети 4-6 лет должны научиться выполнять самые простые движения под музыку: приседания, прыжки, повороты, подскоки, шаг польки.

Подбор музыкальных произведений для сопровождения показательных выступлений - несложные песенки с умеренным ритмом.

## **7. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ.**

- «Медведь и зайцы»
- «Карлики и великаны»
- «Кошки - мышки»
- «Гуси –лебеди»
- «Игра с куклами»
- «Весёлый бубен»
- «Стульчики»
- «Шаг и бег»



## **К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ ДЕВОЧКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- Что такое шеренга, колонна;
- Поворот направо, налево;
- Разминочный комплекс общеразвивающих упражнений;

## **ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

- Держать осанку;
- Ходить с носка и на высоких полупальцах;
- Делать «рыбку» и «бабочку», мост лёжа, наклоны, ноги вместе, полушпагат;

## **Танцевальные шаги и бег:**

- «Острый» бег и шаг,
- Бег с тройным шагом вальса;
- Бег на координацию (спиной вперёд)

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

Дети 4 -6 лет к концу учебного года должны научиться выполнять различные движения под музыку, ориентироваться в пространстве зала, знать центр (середины) зала. Собираться в середине и расходиться по всему залу (по сигналу), развивать выразительность движений, грацию, координацию, вестибулярный аппарат, умение выполнять движения в определённом, соответствующем звучании музыки, темпе, ритме. Учить чувствовать сильную долю такта, образовывать круг, сходиться в центре, затем отступить на место. Ходить друг за другом ритмично, чётко, взмахивая руками, бежать друг за другом лёгким шагом на носках и высоко поднимая ноги. Бежать друг за другом с высоким подниманием бедра, подскоками, двигаться спиной по направлению, останавливаясь по сигналу. Двигаться в полуприседе, в полном приседе. Следить за выразительностью движений, соблюдать расстояние друг между другом. Поднимать руки вверх, в стороны, вперёд, убирать их за голову, за спину, поворачивая кисти рук. Выполнять движения не только по показу педагога, но и по словесной инструкции взрослого, а также самостоятельно. Двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменять направления и формы бега и ходьбы, двигаться в соответствии с изменениями в музыке (лёгкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; лёгкое игровое подпрыгивание - тяжёлым комичным и т.д.). Выполнять имитационные упражнения и игры, построенные на конкретных подражательных образах, которые дети хорошо знают, например: поведение зверей, птиц, деятельность человека, движение транспорта), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки.

### **Материально-техническое обеспечение.**

- спортивный зал, фортепиано, музыкальный, фонотека детских песен, народных и современных произведений.

- оборудование и спортивный инвентарь: гимнастическая скамейка, шведская стенка, зеркало и ковровое покрытие.

Необходимая форма для занятий гармонической гимнастикой:

спортивная форма, получешки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ваганова А. Я. Упражнения классического танца. М. 1967
2. Варнавская Р. А., Кудряшева Л.Н. Игры под музыку. М. 1974
3. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. М. : Музыка, 1972, 1973
4. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастики - Москва «Физкультура и спорт» 1984
5. «Об утверждении порядка организаций и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9ноября 2018г. № 196 " Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
6. Сан Пин 2.4.4.3172 - 14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательный организации дополнительного образования детей.»
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 - фз

**Календарно-тематический план работы  
объединения «Спортивные звездочки»  
по программе «Гармоническая гимнастика»  
на 2020 – 2021 учебный год, 72 часа.**

№ п\п	Раздел программы, тема	Всего часов		Дата по плану	Дата по факту
		теория	практика		
1	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	11.09.2020	
2	Гигиенические основы занятий.  Общая физическая подготовка.	0,5	0,5	15.09.2020	
3	Общая физическая подготовка.  Подкачка ног.	0	1	18.09.2020	
4	Основные элементы гармонической гимнастики.				
4.1	Рыбка.	0	1	22.09.2020	
4.2	Качалка.	0	1	25.09.2020	
4.3	Приседания.	0	1	29.09.2020	
4.4	Выпрыгивания.	0	1	02.10.2020	

4.5	Подскоки.	0	1	06.10.2020	
5	Общая физическая подготовка. Подкачка рук	0	1	09.10.2020	
6	Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.				
6.1	Свеча на спине.	0	1	13.10.2020	
6.2	Мост лёжа.	0	1	16.10.2020	
6.3	Бабочка.	0	1	20.10.2020	
6.4	Полушпагат.	0	1	23.10.2020	
6.5	Складочка.	0	1	27.10.2020	
6.6	Выворот рук.	0	1	30.10.2020	
7	Игры под музыку: «Кошки – мышки», «Шаг и бег»	0	1	03.11.2020	
8	Общая физическая подготовка. Подкачка спины	0	1	06.11.2020	
9	Специальная физическая подготовка. Ритмические упражнения.	0	1	10.11.2020	

10	Основные элементы гармонической гимнастики.				
10.1	Равновесие у опоры.	0	1	13.11.2020	
10.2	Махи у опоры.	0	1	17.11.2020	
10.3	Прыжки у опоры.	0	1	20.11.2020	
10.4	Наклоны у опоры.	0	1	24.11.2020	
11	Постановка показательных выступлений.				
11.1	Разучивание танцевальных движений.	0	1	27.11.2020	
11.2	Отработка движений под музыку.	0	1	01.12.2020	
12	Общая физическая подготовка. Работа над прессом.	0	1	04.12.2020	
13	Специальная физическая подготовка. Игры - музыкальные сюжеты.	0	1	08.12.2020	

14	Основные элементы гармонической гимнастики.				
14.1	Кувырок вперёд.	0	1	11.12.2020	
14.2	Кувырок назад.	0	1	15.12.2020	
15	Постановка показательных выступлений.				
15.1	Отработка движений.	0	1	18.12.2020	
15.2	Работа над синхронностью.	0	1	22.12.2020	
15.3	Работа над техникой.	0	1	25.12.2020	
16	Игры под музыку: «Медведь и зайцы», «Карлики и великаны»	0	1	29.12.2020	
17	Общая физическая подготовка.				
17.	Строевые упражнения.	0	1	12.01.2021	
17.2	Порядковые упражнения.	0	1	15.01.2021	
18	Специальная физическая подготовка.				



18.1	Подкачка пресса.	0	1	19.01.2021	
18.2	Подкачка спины.	0	1	22.01.2021	
18.3	Прыжки со скакалкой.	0	1	26.01.2021	
18.4	Прыжки в приседе.	0	1	29.01.2021	
19	Постановка показательных выступлений.				
19.1	Отработка движений под музыку.	0	1	02.02.2021	
19.2	Работа над синхронностью.	0	1	05.02.2021	
20	Общая физическая подготовка.  Разновидность ходьбы.  Гигиенические основы занятий.	0,5	0,5	09.02.2021	
21	Специальная физическая подготовка.  Прыжки ноги вместе.	0	1	12.02.2021	
22	Основные элементы гармонической гимнастики.				
22.1	Кувырок в сторону.	0	1	16.02.2021	
22.2	Ритмические упражнения.	0	1	19.02.2021	

23	Постановка показательных выступлений.				
23.1	Работа над техникой.	0	1	26.02.2021	
23.2	Работа над синхронностью.	0	1	01.03.2021	
23.3	Работа над артистизмом.	0	1	04.03.2021	
23.4	Работа над выразительностью.	0	1	11.03.2021	
24	Специальная физическая подготовка. Прыжки прогнувшись.	0	1	15.03.2021	
25	Основные элементы гармонической гимнастики.	0	1	18.03.2021	
25.1	Свечка на груди.	0	1	22.03.2021	
25.2	Качалка.	0	1	25.03.2021	
25.3	Мост на коленях.	0	1	29.03.2021	
26	Постановка показательных выступлений.				
26.1	Исправление ошибок.	0	1	01.04.2021	

26.2	Работа без музыки и под музыку.	0	1	05.04.2021	
26.3	Работа по линиям	0	1	08.04.2021	
27	Игры под музыку: «Игра с куклами», «Гуси-лебеди»	0	1	12.04.2021	
28	Общая физическая подготовка. Разновидность бега.	0	1	15.04.2021	
29	Специальная физическая подготовка.				
29.1	Работа в парах.	0	1	19.04.2021	
29.2	Упражнение на пружинность.	0	1	22.04.2021	
29.3	Упражнение на прыгучесть.	0	1	26.04.2021	
30	Основные элементы гармонической гимнастики.				
30.1	Махи у опоры.	0	1	29.04.2021	
30.2	Махи на середине.	0	1	03.05.2021	
30.3	Прыжки в высоту.	0	1	06.05.2021	
30.4	Прыжки ноги врозь.	0	1	10.05.2021	
31	Общая физическая подготовка. Разновидность прыжков.	0	1	13.05.2021	
32	Основные элементы гармонической				

	гимнастики.				
32.1	Мост стоя.	0	1	17.05.2021	
32.2	Кувырки.	0	1	20.05.2021	
32.3	Шпагаты.	0	1	22.05.2021	
32.4	Махи.	0	1	24.05.2021	
32.5	Равновесие.	0	1	27.05.2021	
33	Постановка показательных выступлений.  Отработка показательного номера.	0	1	29.05.2021	
34	Игры под музыку: «Весёлый бубен», «Стульчики».	0	1	31.05.2021	
	Итого	2	70		