

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 13
От 07 09 2020 г.

Согласовано

М.А. Алавердова
Президент

«Утверждаю»

Директору МБУ ДО

М.А. Алавердова



Приказ № 04 07 09 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Юный гимнаст»

К дополнительной общеобразовательной программе

«Художественная гимнастика»

на 2020-2021 учебный год

Возраст обучающихся- 4-6 лет

Срок реализации- 2 года

Педагог дополнительного образования-

Теравакова Нелли Валерьевна

Г.Моздок

2020

Пояснительная записка

Художественная гимнастика-один из видов двигательной активности, располагающий большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми знаниями, умениями, навыками. Уже давно стало аксиомой каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако в последнее время процент здоровых детей резко снизился, а физическое развитие детей дошкольного возраста оставляет желать лучшего.

Гимнастика открывает для этого огромные возможности, потому что его основа-экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система знаний в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Цель программы:

- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие,
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности,
- развитие творческих способностей и раскрытие потенциала ребенка в грациозности, пластике, ритмике движений и гимнастических упражнений.

Главной целью данного курса является укрепление здоровья детей, гармонического развития, физического и творческого начала.

Задачи:

Образовательные

- формирование двигательных способностей детей;
- воспитание физических качеств(гибкость, ловкость, равновесие).

Развивающие

-укрепление физического и психического здоровья детей.

Воспитательные

-воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка

Актуальность и новизна образовательной программы.

В занятиях с детьми младшего дошкольного возраста следует учитывать что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенные трудности. Для создания правильного и прочного навыка необходимо многократное повторение движения. Для поддержания интереса движения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя всевозможные дополнения, ускорения и замедления темпа, изменяя амплитуду.

Более других привлекают малышей упражнения, овладеть которыми можно в короткие сроки. Значительно повысить интерес к занятиям гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения. Подбирая упражнения по гимнастике для дошкольников, можно использовать также имитацию поз и движений различных животных.

Ребенок-это деятельность! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем больше информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания соответствии уровнем подготовки детей.

Условия реализации образовательной программы.

В объединение принимаются все желающие девочки, не имеющие противопоказания к занятиям. Справка от врача обязательна. Программа рассчитана на 2 года обучения детей в возрасте от 4-6 лет; 5-7 лет. Занятия групповые по 15 человек, проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 30 минут (младший возраст).

Формы и режим занятий:

1. Организационные:

Наглядные(показ, помощь);

Словесные(описание, объяснение, название упражнений);

Практические(повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2 Мотивационные(убеждение, поощрение);

3 Контрольно-коррекционные.

Этапы занятия:

1.подготовительные упражнения;

2.упражнения гимнастики;

3.игровые музыкальные импровизации.

Учитывая состав группы, физические данные детей, педагог может включать новые элементы, движения и танцевальные композиции в программу.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной программы: сдача нормативов и видимое развитие данных.

Критерии и формы оценки качества знаний.

Эффективность знаний оценивается педагогом в соответствии с учебной программы, исходя из этого, освоила ли воспитанница за учебный все то, что должна была освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка обучающимися движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. Сдача нормативов и контрольное занятие-используемые формы оценивания уровня знаний гимнасток . Оценивание происходит по 5 бальной системе.

Для занятий художественной гимнастикой девочки должны иметь спортивную форму или купальники.

Условия реализации программы

Для успешного проведения занятий необходимо:

- спортивный зал, оборудованный зеркалами ;
- гимнастический ковёр;
- станок хореографический;
- стенки шведские;
- скамейки гимнастические;
- музыкальная аппаратура;
- фортепиано;

Учебный план

(1 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника Безопасности	2	2	
2	Основы теоретических знаний	3	3	
3	ОФП	35	5	30
4	СПФ	50	6	44
5	Партерная гимнастика	14	1	13
6	Сдача нормативов	3		3
7	Итоговое занятие	1		1
	ИТОГО:	108	17	91

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения

Должны знать:

- гигиену, режим дня, питание, закаливание, правила поведения в спортивном зале;
- строевые и порядковые упражнения;
- разновидность ходьбы, бега, прыжков;
- упражнения на развитие физических качеств;
- акробатические и ритмические упражнения;
- упражнения на развитие чувства ритма;
- упражнения на развитие координационных способностей.

Должны уметь:

- начинать движения после музыкального вступления и поставить руки на талию
- определять по вступлению характер музыки и двигаться в соответствии с ним;
- выполнять простые движения, разнообразные шаги, наклоны, движения рук в соответствии с ним;
- повторять за педагогом простой ритмический рис

Учебно-тематический план.

(2 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2	Основы теоретических знаний	3	3	
3	ОФП	35	5	30
4	СПФ	50	6	44
5	Партерная гимнастика	14	1	13
6	Сдача нормативов	3		3
7	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	108	17	91

Ожидаемые результаты

К концу 2 года обучения

Должны знать:

-позиции рук и ног;

-название хореографических элементов разминки у станка;

Должны уметь выполнять:

-разминку на середине;

-шпагаты на правую и левую ногу; -мост из позиции лёжа;

-повороты в пассе, в оттетюд;

-прыжки «гупа – гупс », разножка касаясь;

-равновесия в пассе, боковые, передние.

Содержание программы.

1. Вводное занятие Техника безопасности на занятиях объединения «Художественная гимнастика»

2. Основы теоретических знаний. Гигиена режима дня, питание, закаливание, правила поведения в спортивном зале. Активация творческих способностей, освоение приёмов движения

3. Общая физическая подготовка. Выполнение строевых команд. Построения и перестроения в шеренги и колонны Фигурные построения ряды, двойные ряды Фигурные построения в ряды, двойные ряды Фигурные построения в круги Ходьба и ее разновидности Бег и его разновидности Упражнения для развития координации Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития гибкости Упражнения Эстафетные игры Контрольные нормативы по ОФП

4. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Упражнения для овладения навыком правильной осанки и походки. Упражнения для правильной постановки рук и ног. Маховые упражнения. Круговые упражнения. Пружинящие упражнения. Упражнения в -равновесии. Акробатические упражнения. Специальные шаги и их разновидности. Танцевальные шаги и их разновидности. Наклоны. Вращения. Прыжки Упражнения со скакалкой. Упражнения с обручем Упражнения с мячом.

5. Партерная гимнастика.

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

Упражнение для развития танцевального шага

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Упражнения на развитие мышечного чувства

Упражнения на развитие гибкости позвоночника и предплечья

Комплексы упражнений партерной гимнастики, 1 построенные на пройденных упражнениях.

6.Сдача нормативов

7.Итоговое занятие

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

По программе «Юный гимнаст» н 2020-2021 уч.год

Группа 1-го года обучения 108 часов.

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Планируемые сроки	Фактические сроки
1	Вводное занятие по технике безопасности	2	10.09.2020, 12.09.2020,	
2	Разминка(строевые и порядковые упражнения)	8	15.09.2020 17.09.2020, 19.09.2020, 22.09.2020, 24.09.2020, 26.09.2020, 29.09.2020, 01.10.2020,	
3	Партерная гимнастика	10	03.10.2020, 06.10.2020, 08.10.2020, 10.10.2020, 13.10.2020, 15.10.2020, 17.10.2020, 20.09.2020, 22.10.2020, 24.10.2020,	
4	Гигиена режима дня, питание, закаливание, правила поведения в спортивном зале	2	27.10.2020, 29.10.2020,	
5	ОФП(строевые и порядковые упражнения) СФП(специальная	4 4	31.10.2020, 03.11.2020, 05.11.2020, 07.11.2020,	

	физическая подготовка)		10.11.2020, 12.11.2020, 14.11.2020, 17.11.2020	
6	Упражнения на развитие физических качеств(сила, ловкость, быстрота, выносливость)	6	19.11.2020, 21.11.2020, 24.11.2020, 26.11.2020, 28.11.2020, 01.12.2020,	
7	Активация творческих способностей, освоение приемов движения	1	03.12.2020	
8	Акробатические упражнения, ритмические упражнения	4	05.12.2020, 08.12.2020, 10.12.2020, 12.12.2020	
9	Развитие, танцевальных движений	4	15.12.2020, 17.12.2020, 19.12.2020, 22.12.2020	
10	Партерная гимнастика. Развитие «мышечного чувства»	4	24.12.2020, 26.12.2020, 29.12.2020, 31.12.2020	
11	Дыхательная гимнастика	4	02.01.2021, 05.01.2021, 07.01.2021, 09.01.2021	
12	Вращение и манипуляции скакалки	6	12.01.2021, 14.01.2021, 16.01.2021,	

			19.01.2021, 21.01.2021, 23.01.2021	
13	Прыжки на скакалке	6	26.01.2021, 28.01.2021, 30.01.2021, 02.02.2021, 04.02.2021, 06.02.2021	
14	Вращение скакалки на танцевальных шагах	6	09.02.2021, 11.02.2021 13.02.2021, 16.02.2021, 18.02.2021, 20.02.2021	
15	Вращение обруча	4	23.02.2021, 25.02.2021, 27.02.2021, 02.03.2021,	
16	Покаты и передачи обруча	6	04.02.2021, 06.02.2021, 09.02.2021, 11.02.2021, 13.02.2021, 16.02.2021	
17	Вертушка	4	18.02.2021, 20.02.2021, 23.02.2021, 25.02.2021	
18	Мелкие броски обруча	4	27.02.2021, 30.02.2021, 01.03.2021, 03.03.2021	
19	Упражнения без предмета	10	06.03.2021, 08.03.2021, 10.03.2021, 13.03.2021,	

			15.03.2021, 17.03.2021, 20.03.2021, 22.03.2021, 24.03.2021, 27.03.2021	
20	Детская аэробика, пение в совокупности с ритмическими упражнениями	4	29.03.2021, 01.03.2021, 04.03.2021, 06.03.2021	
21	Сдача нормативов	4	08.03.2021, 11.03.2021, 13.03.2021, 15.03.2021	
22	Итоговое занятие	1	18.03.2021	
	Всего	108		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группа 2-го года обучения 108 часов.

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Планируемые сроки	Фактические сроки
1	Вводное занятие по технике безопасности	2	10.09.2020, 12.09.2020,	
2	Разминка(строевые и порядковые упражнения)	8	15.09.2020 17.09.2020, 19.09.2020, 22.09.2020, 24.09.2020, 26.09.2020, 29.09.2020, 01.10.2020,	
3	Партерная гимнастика	10	03.10.2020, 06.10.2020, 08.10.2020, 10.10.2020,	

			13.10.2020, 15.10.2020, 17.10.2020, 20.09.2020, 22.10.2020, 24.10.2020,	
4	Гигиена режима дня, питание, закаливание, правила поведения в спортивном зале	2	27.10.2020, 29.10.2020,	
5	ОФП(строевые и порядковые упражнения) СФП(специальная физическая подготовка)	4 4	31.10.2020, 03.11.2020, 05.11.2020, 07.11.2020, 10.11.2020, 12.11.2020, 14.11.2020, 17.11.2020	
6	Упражнения на развитие физических качеств(сила, ловкость, быстрота, выносливость)	6	19.11.2020, 21.11.2020, 24.11.2020, 26.11.2020, 28.11.2020, 01.12.2020,	
7	Активация творческих способностей, освоение приемов движения	1	03.12.2020	
8	Акробатические упражнения, ритмические упражнения	4	05.12.2020, 08.12.2020, 10.12.2020, 12.12.2020	
9	Развитие, танцевальных	4	15.12.2020, 17.12.2020,	

	движений		19.12.2020, 22.12.2020	
10	Партерная гимнастика. Развитие «мышечного чувства»	4	24.12.2020, 26.12.2020, 29.12.2020, 31.12.2020	
11	Дыхательная гимнастика	4	02.01.2021, 05.01.2021, 07.01.2021, 09.01.2021	
12	Вращение и манипуляции скакалки	6	12.01.2021, 14.01.2021, 16.01.2021, 19.01.2021, 21.01.2021, 23.01.2021	
13	Прыжки на скакалке	6	26.01.2021, 28.01.2021, 30.01.2021, 02.02.2021, 04.02.2021, 06.02.2021	
14	Вращение скакалки на танцевальных шагах	6	09.02.2021, 11.02.2021 13.02.2021, 16.02.2021, 18.02.2021, 20.02.2021	
15	Вращение обруча	4	23.02.2021, 25.02.2021, 27.02.2021, 02.03.2021,	
16	Покаты и передачи обруча	6	04.02.2021, 06.02.2021, 09.02.2021, 11.02.2021, 13.02.2021, 16.02.2021	

17	Вертушка	4	18.02.2021, 20.02.2021, 23.02.2021, 25.02.2021	
18	Мелкие броски обруча	4	27.02.2021, 30.02.2021, 01.03.2021, 03.03.2021	
19	Упражнения без предмета	10	06.03.2021, 08.03.2021, 10.03.2021, 13.03.2021, 15.03.2021,	
20	Детская аэробика, пение в совокупности с ритмическими упражнениями	4	29.03.2021, 01.03.2021, 04.03.2021, 06.03.2021	
21	Сдача нормативов	4	08.03.2021, 11.03.2021, 13.03.2021, 15.03.2021	
22	Итоговое занятие	1	18.03.2021	
	Всего	108		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика.
2. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987
3. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2008
4. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка/ Дошкольное воспитание.- №2.-2004
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004
6. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986
7. Сан Пин 2.4.4.3172-14 " Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей."
8. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005
9. Федеральный закон " Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 года о 273-ФЗ.
10. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. Ростов-на-Дону 2008