

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детским садом № 261
ОАО «РЖД»
«30» 08 2018 г.
В.В. Лескова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования дошкольников
секции художественной гимнастики
«Грация»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 2018 – 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработчик : Дудакова Н.А., инструктор по
физической культуре

Содержание

1. Целевой раздел	3-5
1. 1. Пояснительная записка	3
1. 2. Цели и задачи	3-4
1. 3. Принципы и подходы к реализации рабочей программы	4-5
1. 4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста	5
2. Содержательный раздел	6-10
2.1. Календарно – тематическое планирование	6-8
2.2. Планируемые результаты освоения программы	8-9
2.3. Педагогическая диагностика	9
2.4. Сроки освоения	9
2.5. Учебный план	9
2.6. Обеспечение безопасности на занятиях секции «Грация»	10
3. Организационный раздел	11-13
3. 1. Учебно - методическое и информационное обеспечение образовательного процесса	11
3. 2. Требования к организации развивающей предметно – пространственной среды.	11-12
3.3. Описание дополнительной образовательной деятельности спортивная секция «Грация»	12
3. 4. Взаимодействие с родителями	13
4. Приложение	
4.1. Аннотация к рабочей программе по дополнительным образовательным услугам – секция «Грация»	14-15

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа ориентирована на гармоничное развитие личности ребенка, направлена на совершенствование двигательных способностей, укрепления здоровья. В процессе занятий художественной гимнастикой формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки. Художественная гимнастика наряду с развитием физических качеств, способствует эстетическому воспитанию детей. Упражнения с различным инвентарем способствуют развитию таких важных физических качеств, как ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота. Они могут выполняться в различном характере (мягко, резко, весело, задорно и т.п.), с разной скоростью, в разнообразных ритмических сочетаниях.

Рабочая программа секции «Грация» ФГОС ДО составлена на основе методических пособий «Азбука хореографии» Т.А. Барышниковой, «Основы базовой подготовки юных гимнасток в упражнениях с предметами и без предметов» Л.А. Карпенко, «Обучение детей художественной гимнастики» Л.И. Хечеджаевой.

Данная рабочая программа составлена с учётом гендерного подхода и рассчитана на девочек 5 – 7 лет со сроком реализации 1 год.

1. 2. Цель и задачи

Цель программы – выявление творческих способностей у детей дошкольного возраста и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложных координационных движений, согласование сложных элементов с инвентарем и без него с музыкальным сопровождением.

Задачи программы:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о женских видах спорта
- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

- обучить базовым навыкам на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом.
- развивать специфические качества: танец, музыкальность и творческую активность.
- воспитывать эмоциональное отношение к окружающему, чувство ответственности.

1. 3. Принципы и подходы к реализации рабочей программы:

- систематичность – занятия гимнастикой должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- доступность - физическая нагрузка на занятиях гимнастикой должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо использовать, как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря которым, процесс обучения элементам гимнастики становится разнообразными и интересным для детей;
- наглядность - для успешного прохождения материала по гимнастике, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по гимнастике необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты, инвентарь и т.д.);
- последовательность и постепенность - во время обучения детей элементам гимнастики и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. Обучение гимнастике нужно начинать с освоения несложных движений по гимнастике: упражнения на растяжку, строевые упражнения. На занятиях по гимнастике нужно использовать игры, в которых используются элементы которые дети уже научились делать. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним.

Методы обучения:

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов;
- практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Средства обучения:

Общеразвивающие и специальные упражнения :

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы из спортивной и художественной гимнастики.

Подготовительные упражнения без инвентаря, и с инвентарем:

- простые упражнения на тренировку запястий и голеностопа;
- упражнения на растяжку с инструктором, самостоятельно с упором о стенку, в парах;
- строевые упражнения с оттяжкой носка;
- упражнения «Лягушка», «Мостик», «Коробочка».

Упражнения для разучивания техники выполнения упражнений с лентой:

- спирали;
- змейка;

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию координации;
- развитию гибкости;
- развитию выносливости;
- развитию чувства ритма.

Основной подход в обучении детей элементам гимнастике – учить гимнастике технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, согласованным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

1. .4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. В программе по гимнастике «Грация» четко построены занятия с учетом этих возрастных особенностей для детского организма, где адекватной физической нагрузкой, поскольку в занятиях чередуются упражнения со сменой напряжения мышечных групп и сочетание их с игрой и музыкой. Занятия в спортивных секциях благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

II. Содержательный раздел

2.1 Календарно-тематическое планирование для групп общеразвивающей направленности (среднего возраста) включает в себя:

для среднего возраста - 64 занятия.

<i>Месяц</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Содержание занятий</i>	<i>Количество занятий</i>
1	2	3	4
Сентябрь 1-2 неделя 3-4 неделя	<p>Изучение исходных данных состояния здоровья (формирование опорно-двигательного аппарата; определение уровня физической подготовленности, уровня развития творческих способностей детей)</p> <p>Тестирование. Составление индивидуальных карт физического развития и подготовленности воспитанников.</p> <p>Разучить не сложный комплекс на развитие гибкости с резиновым амортизатором . Познакомить с инвентарем который используется в художественной гимнастики , а также с несложными элементами художественной гимнастики. Познакомить с правилами безопасности нахождения в зале и выполнение элементов. Учить</p> <p style="padding-left: 40px;">- строевым упражнениям и передвижениям с отяжкой носка</p>		8
Октябрь 1-2 неделя 3-4 неделя	<p>Учить упражнения на развитие гибкости мышц плечевого пояса и формирования правильной осанки</p> <p>Формировать навыки правильной осанки.</p> <p>Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса,</p>	Действия с мячом	8

	чувство ритма		
Ноябрь 1-2 неделя 3-4 неделя	Учить упражнения на растяжку всех мышечных групп, упражнения формирования правильной осанки с использованием резинового амортизатора .Формировать навыки правильной осанки. Совершенствовать технику передвижений по залу и строевые упражнения с сохранением осанки и тянуть носок. Развитие силы, ловкости, гибкости, пространственной координации движений. Укрепление мышц туловища, развитие координации движений	Акробатика. Разучивание стойки на лопатках, полушпагаты, «ласточка» «коробочка»	8
Декабрь 1-2 неделя 3-4 неделя	Учить упражнениям с обручем. Развитие координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса, рук, кисти. Совершенствовать правильность осанки и передвижений по залу	Действия с обручами	8
Январь 1-2 неделя 3-4 неделя	Учить правильной технике выполнения акробатических упражнений. Развитие гибкости, ловкости, тренировка вестибулярного аппарата. Развитие пространственной ориентации, ловкости	Акробатика. Разучивание «моста», «колеса». Закрепление перекатов.	8
Февраль 1-2 неделя	Учить работе с гимнастическими лентами , синхронности и плавности в выполнении движений	Действия с лентами Разучивание композиции с	8

3-4 неделя	движений Развитие опорно-двигательного аппарата.	лентами	
Март 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие координации движений, гибкости, ловкости, силы. Разучивать танец «Нежность»	Акробатика Разучивание акробатической композиции в сочетании упражнений с лентами	8
Апрель 1-2 неделя 3-4 неделя	Совершенствование координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса. Формирование правильной осанки	Открытое занятие Композиции с лентами и акробатики.	8
Май 1-2 неделя 3-4 неделя	Совершенствование точности движений во времени и в пространстве. Развитие ловкости, смелости, чувства ритма.	Участие в традиционном фестивале «Белозерские таланты»	8

2. 2.Планируемые результаты

К концу года дети могут:

1. Выполнять упражнения с мячом (перекаты, броски и ловля двумя и одной рукой, передача мяча из правой руки в левую, перед собой и из-за спины; вращение, броски мяча с поворотами, с подскоком)
2. Выполнять упражнения с обручем (вращение на правой и левой руке, махи и наклоны обруча, катание обруча друг другу, перешагивание и прыжки через обруч)
3. Выполнять упражнения с гимнастическими лентами («спирали», « змейка», «зиг-заг»). Выполнять акробатические упражнения («Мостик», «Шпагаты», «Качалка».
- 4.
5. Выполнять все упражнения в связке, с хореографическими элементами.
6. Выступать в индивидуальных и групповых номерах.

2. 3. Педагогическая диагностика

Для оценки физической подготовленности детей при наборе в секцию по художественной гимнастике, проводится диагностика в форме тестирования.

Известно, что не все дети могут раскрыть свои способности сразу. Потенциальные возможности ребенка могут раскрыться только в конкретной деятельности. При обучении в кружке ведущим фактором является увлеченность детей, желание заниматься, стремиться к подражанию. Необходимо обеспечить точность при определении результатов тестирования, внимательно отнестись к степени желания и активности девочек.

При тестировании учитывается гибкость позвоночника, подвижность суставов, активная гибкость, сила ног, координация движений. При тестировании также учитываются также такие факторы как пластичность и артистичность. В конце года проводятся итоговые занятия по отдельным видам подготовки, определяется степень овладения базовыми упражнениями, способность гимнасток использовать накопленный опыт и варьировать его в зависимости от предложенного задания. Существенную роль играют при тестировании такие показатели как здоровье, волевые качества, отношение родителей к спортивным занятиям, а так же рост и вес ребенка.

Контрольные тесты

1. Подвижность позвоночного столба (наклон вперед из положения стоя). Расстояние между опорой и кончиками пальцев рук для девочек 5-7 лет должно быть 10-15см.
2. Подвижность тазобедренных суставов (шпагат на правую и левую ногу).
3. Активная гибкость (поднимание прямой ноги вперед и в сторону на максимальную высоту).
4. Оценка силы ног (прыжок вверх на 20-25см)

2. 4. Сроки освоения рабочей программы – 1 год

2.5. Учебный план

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	День недели	Длительность условного часа	Время проведения
5-7 лет старший дошкольный возраст	2	64	Вторник, пятница	30 минут	16.30-17.00

2.6. Обеспечение безопасности на занятиях кружка

До начала организации занятий в зале детей надо ознакомить с правилами поведения в зале и правилами пользования тренажерами и гимнастической стенкой. Все взрослые

должны знать меры по оказанию первой помощи и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации занятий с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- дополнительную образовательную деятельность по спортивным секциям проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованных действий детей самовольного использования на тренажеры и лазанья по гимнастической стенке;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;
- учить детей выполнять действия по звуковому сигналу и по команде;
- во время дополнительной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу;
- при появлении признаков ухудшения самочувствия по непонятной причине вывести ребенка из зала;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и физическую подготовку каждого ребенка;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения физической нагрузки.

Добиваться сознательного выполнения детьми правил безопасности во время нахождения на занятиях в спортивном зале. Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- не толкать друг на друга;
- не кричать;
- выполнять задания по команде инструктора.

3. Организационный раздел

3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса:

1. «Азбука хореографии» Т. Барышникова.. - Санкт-Петербург: Издательство «Рольф», 1996.
2. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» Т.Т. Ротес – М., 1989.
3. «Игры и эстафеты на занятиях по физической культуре» Кудашова Л.Т.-СПб., 2007
4. «Художественная гимнастика» Л.А.Карпенко., - СПб., 2003.
5. «Основы базовой подготовки юных гимнасток в упражнениях с предметами» Карпенко Л.А.- СПб.,2001./ Архипова Ю. А.
6. «Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой» Л.А.Карпенко, А.Винер.. - М.; 2007.
7. «Физическая культура для детей» Е.Кулагина.. - М.: 2009.
8. «Игры и эстафеты на занятиях по физической культуре» Кудашова Л. Т.. СПб, 2007.
9. «Обучение детей художественной гимнастики» Л. Кечеджиева.. М.

3.2. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная (РППС) спортивного зала оформлена и укомплектована таким образом, чтобы вызвать у воспитанников радость, заинтересованность. Зал оснащён необходимым оборудованием и инвентарём, что позволяет решать задачи по формированию физических качеств, воспитания психофизических качеств, воспитания привычки и любви к физкультуре и спорту, потребности в дальнейших занятиях в спортивных секциях, формирование стойких гигиенических навыков.

РППС спортивного зала построена с учетом принципов, описанных в ООП ДО:

- содержательно–насыщенная, развивающая;
- трансформируемая;
- полифункциональная;
- вариативная;
- доступная;
- безопасная;
- здоровьесберегающая;
- эстетически привлекательная.

Перечень игрового спортивного оборудования спортивном зале

Наименование	Количество
Шведская стенка	1
Тренажеры переносные детские	4

Мячи различных диаметров	20
Гимнастические палки с лентой	10
Гимнастические обручи	20
Гимнастические скакалки	10

3.3. Описание дополнительной образовательной деятельности

- на занятиях в секции присутствуют девочки 5-7 лет;
- занятие проводится в соответствии с возрастными возможностями и психологическими особенностями детей;
- занятия проводятся после сна
- игра является основной формой обучения в дошкольном возрасте, поэтому на всех проводимых занятиях обязательно присутствуют элементы игры;
- нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала;

Занятия по гимнастике делятся на три этапа:

- Подготовительный этап.
- Разминка - включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, упражнения на растяжку всех групп мышц.
- Основной этап. Выполняются несложные и сложные элементы художественной гимнастики.
- Заключительный этап - это игры и импровизации с изученными элементами под музыку.

3.4. Взаимодействие с родителями

Одним из важных принципов технологии реализации программы в секции «Грация» является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО.

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников

1. Показать родителям возможности физического развития ребенка в семье, помочь им в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, приобщения ребенка к здоровому образу жизни.
2. Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его физического развития, видеть его индивидуальность.

Направления взаимодействия педагога с родителями:

- педагогический мониторинг;

- педагогическая поддержка;
- педагогическое образование родителей;
- совместная деятельность педагогов и родителей.

Содержание	Сроки проведения
Анкетирование родителей. Консультация в родительские уголки групп «Оздоровительный эффект плавания на организм ребенка»	Сентябрь
Выступление на групповых родительских собраниях Индивидуальное консультирование родителей, имеющих детей с ОВЗ	Октябрь
Выпуск информационного буклета для родителей «Спортивные секции детского сада»	Ноябрь
Привлечение родителей участвовать в праздниках, помогать оформлять зал украшениями, сделанными своими руками	Декабрь
Развлечение в спортивном зале «Рождественские встречи» совместная работа с родителями	Январь
Открытый показ для родителей	Февраль
Праздник для мам показ танца «Мечта»	Март
Видео презентация для родителей с представлением занятий и отчетных концертов детей уже занимающихся в секции «Грация»	Апрель
Итоговый отчетный концерт	Май

IV. Приложение

Аннотация к рабочей программе по дополнительным образовательным услугам - секции «Грация»

В РП представлена система работы в сфере дополнительных образовательных услуг по обучению плаванию детей 5-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Цель программы – выявление творческих способностей у детей дошкольного возраста и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложных координационных движений, согласование сложных элементов с инвентарем и без него с музыкальным сопровождением.

Задачи программы:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о женских видах спорта
- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.
- обучить базовым навыкам на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом.
- развивать специфические качества: танец, музыкальность и творческую активность.
- воспитывать эмоциональное отношение к окружающему, чувство ответственности.

В рабочей программе описаны принципы построения, методы и средства организации образовательной деятельности в спортивной секции «Грация».

Рабочая программа разработана:

- для девочек 5-7 лет;
- РП рассчитана на 1 год;
- учитывает особенности и статус групп (общеразвивающей и компенсирующей направленности).

В программе представлены планируемые результаты по дополнительной образовательной деятельности а также календарно-тематическое планирование. Имеется

описание образовательной деятельности и развивающей предметно-пространственной среды, представлен план работы с родителями.