

Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 261 открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «22» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий Детским садом № 261  
ОАО «РЖД»  
«22» 08 2020 г.  
В. В. Лескова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования дошкольников**  
**секции художественной гимнастики «Грация»**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

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

## 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 отяжкой 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. 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 со скакалкой (вращение вперед-назад, прыжки, вращение и махи в связке, вращение «Восьмерка»).
4. Выполнять все упражнения в связке, с хореографическими элементами.
5. Выступать в индивидуальных и групповых номерах.

### **2. 2. 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. 3. Сроки освоения рабочей программы – 1 год**

**Учебный план**

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

### **2. 4. Календарно-тематическое планирование**

**Сентябрь**

**1 - 2 Неделя**

## **Диагностика**

**Цель:** Провести тестирование детей дошкольного возраста по сводным параметрам (эластичность мышц, подвижность суставов).

Развивать чувства ритма и согласованность движений.

Воспитывать желание заниматься спортом.

### **Структура занятия:**

Тестирование: Т. Барышникова «Азбука хореографии»

2.1) гибкость мышц плечевого пояса (тест №5)

Встать спиной к гимнастической стенке и взяться руками за пролет хватом сверху. Ногу вперед и присесть как можно ниже, не убирая руки от пролета и не отклонять туловище вперед. Линия рук и туловища должна образовать прямой угол.

2.2) гибкость мышц локтевого сустава (тест № 9)

Встать прямо и вытянуть руки в стороны. Предплечье - должно составлять прямую линию с плечом.

2.3.) гибкость мышц кисти и предплечья (тест № 11)

Вытянуть руки вперед и опустить кисти вниз – ладони прямые. Тыльная сторона ладони должна быть перпендикулярна предплечью.

2.4) гибкость мышц голени и стопы (тест № 14)

Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности суставов угол между поверхностью опоры и голенью составляет 45-55 градусов.

Исходное положение: стоя на коленях - сесть на пятки. Тыльная сторона поверхности стопы и голеностопного сустава должна касаться пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

3. Анализ выполненных упражнений.

### **3 – 4 Неделя**

**Цель:** Продолжать тестирование детей по сводным параметрам: эластичность мышц, гибкость позвоночника, подвижность коленных суставов. Развивать согласованность рук и ног при выполнении упражнений.

Воспитывать чувство усидчивости. Выполнять упражнение до конца.

### **Структура занятия:**

Тестирование:

2.1. Гибкость позвоночника (тест №17)

Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.

Встать спиной к стене, ноги слегка расставить. Наклониться как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки (тест №18)

Лежа на животе, ноги вместе, прогнуться, отрывая грудь от пола на 10-20см (тест №20)

2.2. Эластичность мышц бедра (тест №21)

Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять ее обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога должна оставаться прямой. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.

Лежа на животе (подбородок касается пола), одна нога согнута и с помощью рук коснуться пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола (тест № 22)

Сидя на полу, спину держать прямо. Развести выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен быть не менее 90 градусов.

(тест №23)

2.3. Подвижность коленных суставов (тест № 26).

Сесть на пол, согнуть ноги в коленях. Икроножная мышца должна соприкасаться с задней поверхностью бедра.

Сидя на полу, максимально выпрямить ноги, прижимая их к полу под коленями. Пятки не должны отрываться от пола, между коленями и полом не должно быть свободного пространства (тест №28).

Анализ выполненных упражнений.

## **Октябрь**

### **1 – 2 Неделя**

**Цель:** Разучить с детьми упражнения у гимнастической стенки для растяжки мышц ног формирование правильной осанки. Показ элементов гимнастики (без предметов и упражнение с мячом).

Воспитывать желание заниматься сообща, уметь работать в группе.

#### **Структура занятия:**

Упражнения для растяжки и формирования правильной осанки

(Т. Барышникова стр. 86 -90).

2.1. Встать лицом к гимнастической стенке и держась за нее, поднять прямую ногу назад – вверх. Плечи и спину держать ровно, не наклоняясь вперед.

2.2. Встать лицом к гимнастической стенке, одну ногу положить на нее, обе ноги должны быть прямыми. Наклонить корпус к ноге. Спину тоже держать прямо.

Упражнение без предметов.

3.1. Танцевальное движение с носка на всю стопу.

3.2. Повороты вправо-влево (обратить внимание на плавность движений кисти рук и предплечья).

3.3. Наклоны туловища вперед – вниз (колени не сгибать, пальцы закрываем в «замок»), в сторону (руки держать над головой).

3.4. Сгибание и разгибание колен (руки в упоре на ковре).

3.5. «Лодочка» (И.п. лежа на животе: руки, грудную клетку, ноги поднимаем как можно выше от пола).

3.6. Приседание (колени разведены в стороны, руки перед собой в «замок»). Обратить внимание на осанку – спина должна быть прямая.

3.7. Подскоки вверх (двумя ногами с места)

#### **Упражнение с мячом.**

Вращение ладонями вперед – назад (обратить внимание, что ладони и пальцы при вращении должны быть прямыми).

4.2. Передача мяча из правой руки в левую руки перед собой (обратить внимание на правильный захват мяча; руки при переключении не должны сгибаться в локте).

5. Домашнее задание (упражнение с мячом – вращение ладонями вперед-назад).

### **3 – 4 Неделя**

**Цель:** Разучить с детьми упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Продолжать разучивать упражнения с мячом. Развивать музыкальный слух, чувства ритма.

Упражнение на улучшение гибкости позвоночника

(Т. Барышникова стр. 104-106)

1.1. Исходное положение: И. п. лежа на животе - согнуть разведенные ноги и руками взяться за стопы. На счет 1-4 попытаться выпрямить ноги и приподнять верхнюю часть туловища, на счет 5-8, вернуться в И.п.

1.2. И.п.: лежа на спине, вытянуть руки вдоль тела. На счет 1-4 поставить ноги на пол за голову, на счет 5-8, вернуться в И.п.

2. Упражнение без предметов.

2.1. Танцевальное движение с носка на всю стопу.

2.2. Повороты вправо-влево (обратить внимание на плавность движений кисти рук и предплечья).

2.3. Наклоны туловища вперед – вниз (колени не сгибать, пальцы закрываем в «замок»), в сторону (руки держать над головой).

2.4. Сгибание и разгибание колен (руки в упоре на ковре).

2.5. «Лодочка» (И.п. лежа на животе: руки лежат на груди, ноги поднимаем как можно выше от пола).

2.6. Приседание (колени в стороны, руки вперед в «замок»). Обратить внимание на осанку – спина должна быть прямая.

2.7. Подскоки вверх (двумя ногами с места)

3. Упражнение с мячом:

- 3.1. Горизонтальные махи руками вправо - влево в сочетании с пружинистыми движениями ног.
- 3.2. Передача мяча из правой руки в левую руку перед собой.
- 3.3. Вращение ладонями вперед - назад (стоя и продвигаясь вперед).
4. Домашнее задание (наклоны, приседания, подскоки вверх).

## **Ноябрь**

### **1 – 2 Неделя**

**Цель:** Разучить с детьми специальные шаги, наклоны в стороны и назад. Закрепить разученные упражнения с мячом. Развивать согласованность действий при выполнении всех упражнений.

#### **Структура занятия:**

1. Вспомогательные упражнения на полу на гибкость позвоночника (Т. Барышникова стр. 105-110).

1.1. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуть вдоль тела. На счет 1-4 прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола; на счет 5-8 вернуться в исходное положение.

1.2. Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуть в коленях, руки у груди. На счет 1-4 выполнить поворот корпуса вправо, правым локтем коснуться левого колена, левую руку отвести назад и коснуться пола; на счет 5-8, вернуться в исходное положение.

2. Разучивание:

2.1. Специальные шаги (мягкий, высокий, пружинистый, скользящий...) при обучении важно соблюдать последовательность действий и можно использовать игровые упражнения, например, «Кто ходит тихо?», «Цапля», «Кузнечики»).

2.2. Наклоны в сторону (тяжесть тела переносится на опорную ногу, наклон к свободной ноге).

Наклоны назад (оставить ногу назад на носок, перенести тяжесть тела на переднюю ногу и максимально прогнуться назад).

3. Упражнение с мячом:

3.1. Горизонтальные махи руками вправо - влево в сочетании с пружинистыми движениями ног.

3.2. Передача мяча из правой руки в левую руку перед собой; из-за спины.

3.3. Вращение ладонями вперед - назад (стоя и продвигаясь вперед).

4. Домашнее задание (специальные шаги; переключивание мяча из правой руки в левую руку из-за спины)

### **3 – 4 Неделя**

**Цель:** Разучить подскоки и прыжки с двух ног с места и толчком одной ноги с места. Учить детей выполнять разученные движения с мячом. (в связке.) Добиваться синхронного выполнения поворотов с разведением рук с мячом. Развивать чувство ритма. Воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки.

#### **Структура занятия:**

1. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов (Т. Барышникова, стр. 100-101).

1.1. Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены вниз. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ног.

Упражнение «Качалка». Исходное положение: лежа на животе. Согнуть руки назад, дотянуться до согнутых ног и начать раскачивать.

1.2. Исходное положение: стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать носки ног, затем медленно перебирая руками взяться за колени.

2. Разучивание:

2.1. Подскоки и прыжки (с двух ног с места, толчком одной ноги места)

Прыжок выпрямившись – из И.п. полуприсед, выпрыгнуть в верх, фазе полета сохраняется выпрямленное положение, руки в различных положениях (вверху, внизу). При разучивании подскоков и прыжков с двух ног на месте можно использовать пружинистые движения

ногами, чтобы подскок был повыше. Обратить внимание на правильное приземление с пальцев на пятки.

2.2. Упражнения с мячом в связке: вращение мяча ладонями - передача мяча из правой руки в левую руку из-за спины - повороты вправо и влево. Обратить внимание на слитность выполнения всех элементов.

2.3. Синхронное выполнение поворотов с разведением рук с мячом.

3. Домашнее задание (упражнение «Качалка»).

## **Декабрь**

### **1-2 Неделя**

**Цель:** Разучить упражнения на тренировку вестибулярного аппарата и перекаты мяча по полу и по телу. Познакомить с упражнениями для укрепления мышц брюшного пресса. Развивать умение выполнять упражнения слитно, в связке с каждым элементом. Учить выполнять упражнения согласованно.

#### **Структура занятия:**

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (Барышникова, стр. 102-104).

1.1. Исходное положение: лежа на спине. Медленно поочередно поднимать ноги, поднимать две ноги вверх.

1.2. Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты и разведены в стороны, руки подняты на уровне предплечий. 1-2: наклониться к противоположной ноге и коснуться рукой пальцев ног. 3-4: вернуться в исходное положение.

Разучивание:

2.1. Равновесие на двух ногах – стойка на полу - пальцах после шагов, бега, прыжков. Равновесие на одной ноге – опорная нога на всей ступне, другая поднимается назад на 90 градусов, туловище наклонено вперед, руки в различных положениях.

3. Перекаты мяча (выполняются по полу и по отдельным частям тела)

Мяч надо перекачивать легким толчком пальцев руки.

Упражнение №1: сидя на пятках, правая рука в сторону, левая на полу. Легким толчком левой руки перекатить мяч к правой руке и обратно.

Упражнение №2: стоя на коленях, руки вперед, мяч лежит на тыльной стороне ладони. Плавно поднимая руки вверх, перекатить мяч на грудь, плавно опуская руки вниз, перекатить мяч на ладони. Особое внимание уделить плавности переката.

3. Упражнение с мячом в связке с поворотом и приседанием.

4. Домашнее задание (упражнения для укрепления мышц брюшного пресса)

### **3 – 4 Неделя**

**Цель:** Повторить упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Продолжать разучивать упражнения на равновесия и перекаты мяча - по полу и по телу.

Развивать согласованность действий при выполнении всех упражнений в связке. Воспитывать чувство ритма, музыкальный слух.

#### **Структура занятия:**

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (Барышникова, стр. 102-104).

1.1. Исходное положение: лежа на спине. Медленно поднимать то одну, то другую ногу, или обе ноги вверх.

1.2. Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты и разведены в стороны, руки подняты на уровне предплечий. 1-2: наклониться к противоположной ноге и коснуться рукой пальцев ног. 3-4: вернуться в исходное положение.

2. Разучивание:

2.1. Равновесие на двух ногах – стойка на полу - пальцах после шагов, бега, прыжков. Равновесие на одной ноге – опорная нога на всей ступне, другая поднимается назад на 90 градусов, туловище наклонено вперед, руки в различных положениях.

3. Передача мяча (с ладони на ладонь, с помощью разных частей тела, путем перекатов).

Упражнение № 1: стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. Повернуться на 180 градусов и переложить мяч.

Упражнение №2: стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. Выполнить мах правой рукой влево, перекатить мяч - полевой руке.

3.1. в связке – поворот туловища и круговое вращение кистями рук (обратить внимание на постановку корпуса и головы).

4. Домашнее задание (передача мяча с ладони на ладонь)

## **Январь**

### **1 – 2 Неделя**

**Цель:** Разучить с детьми волнообразные движения руками и упражнения на выворотность ног. Учить бросать и ловить мяч вверх двумя руками до 1 метра.

Развивать умение выполнять каждое движение в соответствии с музыкой.

#### **Структура занятия:**

1. Упражнения на выворотность ног (Барышникова стр. 117-119).

1.1. Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить. На счет 1-2-3, опираясь руками на колени, опускать их как можно ниже к полу, на счет 4- вернуться в и.п.

1.2. И.п.: сидя на полу. На 1-2-3, развести ноги в стороны, одну ногу согнуть в коленях перед собой, на счет 4- поменять ногу.

2. Разучивание:

2.1. Волнообразные движения руками (рука сгибается в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах и заканчивается сгибанием пальцев) Перед разучиванием целесообразно провести различные игры, имитирующие движения крыльев птиц, бабочек, упражнения с размахиванием и расслаблением рук и т.д.

2.1. броски мяча вверх – поймать - двумя руками.

(при выполнении броска мяча вверх, чуть согнутые колени и локти выпрямляются, при ловле мяча возвращаются в исходное положение, мяч ловить кистями рук).

2.2. в связке с круговым вращением кистями рук.

2.3. в связке с поворотом вправо-влево.

3. Домашнее задание (упражнение «Бабочка»)

### **3 – 4 Неделя**

**Цель:** Учить бросать и ловить мяч двумя руками. Повторить волны вертикальные и горизонтальные и упражнения на выворотность ног. Развивать музыкальный слух и динамичность движений.

#### **Структура занятия:**

1. Упражнения на выворотность ног (Барышникова стр. 117-119).

1.1. Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить. На счет 1-2-3, опираясь руками на колени, опускать их как можно ниже к полу, на счет 4- вернуться в и.п.

1.2. И.п.: сидя на полу. На 1-2-3, развести ноги в стороны, одну ногу согнуть в коленях перед собой, на счет 4- поменять ногу.

Разучивание:

2.1. Волны вертикальные и горизонтальные: подготовительная фаза - спина округлая, руки впереди, разогнуть колени, тазобедренный сустав, туловище, плечевого пояса и наклонить голову назад, затем встать на полу - пальцы.

Бросок и ловля мяча двумя руками вверх до 1 метра.

1.2. (при броске мяча вверх чуть согнутые колени и локти выпрямляются, при ловле мяча возвращаются в исходное положение, мяч ловить кистями рук).

3. Домашнее задание (упражнения с мячом).

## **Февраль**

### **1-2 Неделя**

**Цель:** Познакомить с упражнениями на коррекцию осанки. Разучить вращение на одной ноге и упражнения с обручем. Развивать согласованность действий, ритмичность, музыкальность.

### **Структура занятия:**

Упражнения на коррекцию осанки (Т. Барышникова стр. 121-123).

«Лодочка» - исходное положение: лежа на животе. Поднять вытянутые руки и ноги над полом, прогнуться, расслабить мышцы, вернуться в и. п.

«Кошечка» - исходное положение: упор на коленях. 1- мах правой ногой назад, левая рука вверх, 2- и.п. Тоже левой ногой и правой рукой. Руки стараться поднимать как можно выше.

1.Разучивание:

1. Вращение на одной ноге (у опоры, на середине зала).

Из стойки на носках шаг правой ногой вперед в полу- присед, руки влево, мах руками вверх. Подняться на носок опорной ноги, отвести правую ногу в сторону, затем махом перевести ногу назад. Поставить маховую ногу на пол можно только после завершения поворота. Взгляд должен быть устремлен в одну точку.

2. Упражнение с обручем (махи и наклоны)

1.1. Стоя, обруч вертикально, хват сверху двумя руками. Мах вправо, влево, вправо, вверх, влево, вверх.

1.2. Стоя, обруч перед собой, руки по сторонам обруча хватом сверху. Наклон туловища влево и вправо, вперед и назад.

Упражнения выполняются с большой амплитудой.

3.3. Домашнее задание: (упражнения на коррекцию осанки - «Лодочка», «Кошечка»)

### **3 – 4 Неделя**

**Цель:** Учить детей вращать обруч на правой руке. Повторить махи и наклоны обруча стоя и сидя на коленях. Продолжать тренировать вращение на одной ноге. Воспитывать чувства ритма, музыкальность.

### **Структура занятия:**

1. Разминка: ходьба на полу- пальцах, ходьба высоким шагом, ходьба скрестным шагом, бег на полу- пальцах, боковой галоп, ходьба.

Упражнение на равновесие в стойке на правой и левой ноге: «Ласточка», «Аист с одним крылом».

1.Вращение на одной ноге:

Вращение на одной ноге (у опоры, на середине зала).

Из стойки на носках шаг правой ногой вперед в полуприсед, руки влево, мах руками вверх. Подняться на носок опорной ноги, отвести правую ногу в сторону, затем махом перевести ногу назад. Поставить маховую ногу на пол можно только после завершения поворота. Взгляд должен быть устремлен в одну точку.

2.Разучивание:

Вращение обруча на правой руке:

При вращении обруч удерживается между большим и указательными пальцами. Вращение надо начинать легкими движениями кисти, локоть слегка согнут.

Махи и наклоны обруча:

Стоя, обруч вертикально, хват сверху двумя руками. Мах вправо, влево, вправо, вверх, влево, вверх.

Стоя, обруч перед собой, руки по сторонам обруча хватом сверху. Наклон туловища влево и вправо, вперед и назад. Упражнения выполняются с большой амплитудой.

3.Домашнее задание (махи и наклоны обруча вперед, назад).

### **Март**

### **1 – 2 Неделя**

**Цель:** Разучить с детьми каты обруча по полу. Продолжать разучивать вращение обруча на правой и левой руке. Повторить махи и наклоны обруча вперед и назад. Развивать умение определять характер музыки через движение.

### **Структура занятия:**

1.Разминка:

Ходьба на полупальцах, ходьба высоким шагом, ходьба скрестным шагом, бег на полупальцах, боковой галоп, ходьба.

Упражнение на равновесие в стойке на правой и левой ноге: «Ласточка», «Аист с одним крылом». Упражнение на гибкость «Корзина».

2.Разучивание:

2.1.Каты выполняются плавным толчком руки, а нужное направление обручу дает сопровождающее движение пальцев. Легким движением кисти оттолкнуть обруч в нужном направлении.

Например, стоя, тяжесть тела на правой ноге, левая впереди на пальцах. Обруч на полу держать двумя руками хватом сверху

Вариант: догнать катящийся обруч, повернуться к нему и взять.

2.2.Вращение обруча на правой руке\_: При вращении обруч удерживается между большим и указательными пальцами. Вращение надо начинать легкими движениями кисти, локоть слегка согнут.

2.3. Махи и наклоны:

Стоя, обруч вертикально, хват сверху двумя руками. Мах вправо, влево, вправо, вверх, влево, вверх.

Стоя, обруч перед собой, руки по сторонам обруча хватом сверху. Наклон туловища влево и вправо, вперед и назад. Упражнения выполняются с большой амплитудой.

3.Игра «Кто быстрее попадет в домик? » (Л. Кечеджиева стр.33).

Дети стоят в обручах разного цвета, разложенных на полу. Вначале игры дети бегают по залу, по сигналу должны подбежать к своему обручу и поднять его вверх.

4. Домашнее задание (наклоны обруча стоя на коленях).

### **3 – 4 Неделя**

**Цель:** Разучить с детьми перешагивание через обруч. Продолжать разучивать каты обруча по полу. Повторить вращение обруча на правой и левой руке. Развивать умение чередовать движения разные по интенсивности. Воспитывать умение выполнять упражнения в связке.

#### **Структура занятия:**

1 . Разминка:

Вспомогательные упражнения на выворотность ног и подвижность суставов (Т. Барышникова стр.115-120).

Стоя - лицом к гимнастической стенке в первой позиции. Поднять правую , как можно выше на пролет, левая остается прямой развернута внутренней поверхностью бедра .

«Лодочка» - исходное положение: лежа на животе. Поднять вытянутые руки и ноги над полом, прогнуться, расслабить мышцы, вернуться в и.п.

«Кошечка» - исходное положение: упор на коленях. 1- мах правой ногой назад, левая рука вверх, 2 - И.п. Тоже левой ногой и правой рукой. Руки стараться поднимать как можно выше.

2.Разучивание:

2.1Перешагивание через обруч.

Стоя, лицом к обручу, прогнуться, держать обруч двумя руками . Вначале сделать шаг левой ногой, пролезть в обруч, выпрямиться, поставить правую ногу, на носок, руки выпрямляются сзади.

2.2.Каты обруча по полу.

Каты выполняются плавным толчком руки, а нужное направление обручу дает сопровождающее движение пальцев. Легким движением кисти оттолкнуть обруч в нужном направлении.

Например, стоя, тяжесть тела на правой ноге, левая впереди на пальцах. Обруч на полу держать двумя руками хватом сверху

Вариант: догнать катящийся обруч, подпрыгнуть вверх, поймать.

2.3.Вращение обруча на правой и левой руке.

При вращении обруч удерживается между большим и указательными пальцами. Вращение надо начинать легкими движениями кисти, локоть слегка согнут.

2.4. Упражнение с обручем в связке : наклоны вперед, назад- вправо, влево- вращение на руке - кат по полу.

3. Домашнее задание (перешагивание обруча).

## Апрель

### **1 – 2 Неделя**

**Цель:** Разучить с детьми раскачивание и махи и вращение со скакалкой. Продолжать разучивать перешагивание через обруч и каты обруча по полу. Развивать согласованность действий, при выполнении каждого упражнения в связке.

#### **Структура занятия:**

1. Разминка:

Ходьба на полупальцах, ходьба - с выносом вперед прямых ног, бег на полу-пальцах, боковой галоп, ходьба.

Упражнение на равновесие в стойке на правой и левой ноге: «Ласточка», «Аист с одним крылом». Упражнение на гибкость «Корзина».

2. Разучивание:

Вначале разучиваются одной, а потом двумя руками; развернутой, или сложенной скакалкой, в сочетании с шагами, подскоками и другими движениями.

Пример №1: скакалка, сложенная вдвое в правой руке. Выполнить - по четыре вращения правую и левую сторону.

Пример №2: скакалка, сложенная вдвое в прямых руках впереди. Вращение скакалки в сочетании с ходьбой.

2.1. Перешагивание через обруч:

Стоя, лицом к обручу, прогнуться, держать обруч двумя руками. Вначале сделать шаг левой ногой, пролезть в обруч, выпрямиться, поставить правую ногу на носок, руки выпрямляются сзади.

2.2. Каты обруча по полу:

Каты выполняются плавным толчком руки, а нужное направление обручу дает сопровождающее движение пальцев. Легким движением кисти оттолкнуть обруч в нужном направлении.

Например, стоя, тяжесть тела на правой ноге, левая впереди на пальцах. Обруч на полу держать двумя руками хватом сверху

Вариант №1: догнать катящий обруч, подпрыгнуть вверх, поймать.

Вариант №2: броски и ловля с отскоком от пола.

2.3. Упражнение в связке: наклоны- повороты- вращение на правой и левой руке- бросок и ловля с отскоком от пола.

3. Домашнее задание (вращение скакалки, сложенной вдвое).

### **3 – 4 Неделя**

**Цель:** Разучить с детьми прыжки через скакалку. Повторить вращение и махи. Закрепить упражнения с обручем в отдельных элементах и в связке. Развивать творческую активность в выполнении каждого упражнения.

#### **Структура занятия:**

Разминка:

Вспомогательные упражнения на развитие силы и высоты отталкивания, прыжковой выносливости.

При разучивании подскоков и прыжков с двух ног на месте очень важно использовать пружинистые движения ногами, чтобы подскок был как можно выше от пола. Также нужно обратить внимание на правильное приземление с пальцев на пятки, выполнить полуприсед и выпрямиться.

1. Разучивание:

1.1. Прыжки через скакалку на двух ногах (носки оттянуты, спина прямая).

Подготовительные упражнения: две девочки держат натянутую скакалку, третья перепрыгивает через нее. Затем девочки, меняются местами. Обратить внимание, что

начинать надо прыжки при низком положении скакалки. И только после подготовительных упражнений начинать обучение прыжкам.

#### 1.2. Вращение и махи со скакалкой:

Вначале разучиваются одной, а потом двумя руками; развернутой, или сложенной скакалкой, в сочетании с шагами, подскоками и другими движениями.

Пример №1: скакалка, сложенная вдвое в правой руке. Выполнить - по четыре вращения в правую и левую сторону.

Пример №2: скакалка, сложенная вдвое в прямых руках впереди. Вращение скакалки в сочетании с ходьбой.

#### 1.3. Упражнение с обручем:

Каты выполняются плавным толчком руки, а нужное направление обручу дает сопровождающее движение пальцев. Легким движением кисти оттолкнуть обруч в нужном направлении.

Например, стоя, тяжесть тела на правой ноге, левая впереди на пальцах. Обруч на полу держать двумя руками хватом сверху

Вариант №1: догнать катящийся обруч, подпрыгнуть вверх, поймать.

Вариант №2: броски и ловля с отскоком от пола.

2.4. Упражнение в связке: наклоны- повороты- вращение на правой и левой руке- бросок и ловля с отскоком от пола.

3. Домашнее задание (вращение и махи со скакалкой).

### **Май**

#### **1-2 Неделя**

**Цель:** Разучить с детьми упражнение со скакалкой «Восьмерка». Продолжать разучивать прыжки через скакалку. Закрепить вращение и махи. Сохранять устойчивое равновесие после динамических движений. Воспитывать творческую инициативу.

#### **Структура занятия:**

Разминка:

Ходьба на полупальцах, ходьба с выносом вперед прямых ног, бег на полупальцах, боковой галоп, ходьба.

Упражнение на равновесие в стойке на правой и левой ноге: «Ласточка», «Аист с одним крылом». Упражнение на гибкость «Корзина».

#### 1.Разучивание:

1.1.«Восьмерка» - движение выполняются в основном кистью.

Например: Стоя, скакалка сложенная вдвое в правой руке. Вращение скакалкой выполняется в разных положениях: спереди, сбоку.

#### 1.2.Прыжки через скакалку:

Прыжки через скакалку на двух ногах (носки оттянуты, спина прямая).

Подготовительные упражнения: две девочки держат натянутую скакалку, третья перепрыгивает через нее. Потом девочки меняются местами. Обратит внимание, что начинать надо прыжки, при низком положении скакалки. И только после подготовительных упражнений начинать обучение прыжкам.

#### 1.3.Вращение и махи со скакалкой:

Вначале разучиваются одной, а потом двумя руками; развернутой, или сложенной скакалкой, в сочетании с шагами, подскоками и другими движениями.

Пример №1: скакалка, сложенная вдвое в правой руке. Выполнить по четыре вращения в правую и левую сторону.

Пример №2: скакалка, сложенная вдвое в прямых руках впереди. Вращение скакалки в сочетании с ходьбой.

#### 2.Домашнее задание

#### **3-4 Неделя**

**Цель:** Закрепить с детьми технику владения упражнениями без предметов и с предметами, разученных за год.

Развивать творческую инициативу, умение выполнять каждый элемент в связке. \\\

### **Структура занятия:**

1. Показ упражнений с мячом.
2. Показ упражнений с обручем.
3. Показ упражнений со скакалкой.
4. Показ танцевальной композиции (без предметов и предметами).
5. Вручение грамот и призов в номинациях: «за лучшее упражнение с мячом», «за лучшее упражнение с обручем», «за лучшее упражнение со скакалкой», «за лучшую композицию с предметами» и т.д.

### **2.5. 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.

## **III. 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	15
Гимнастические обручи	25
Гимнастические скакалки	15

### 3.3. Описание дополнительной образовательной деятельности спортивная секция «Грация»

- 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 гимнастики 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.

### 3.1. 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

### 4. 1. Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития)

В соответствии с ФГОС ДО с целью оценки педагогических действий и дальнейшего их планирования проводится педагогическая диагностика (мониторинг).

Полученные в ходе педагогической диагностики её результаты могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика осуществляется с помощью тестов на гибкость, выносливость, сила.

#### Контрольные тесты

1. Подвижность позвоночного столба (наклон вперед из положения стоя). Расстояние между опорой и кончиками пальцев рук для девочек 5-6 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)

### 4. 2. Аннотация к рабочей программе по дополнительным образовательным услугам -

## **секции «Грация»**

В РП представлена система работы в сфере дополнительных образовательных услуг для девочек по художественной гимнастике.

**Цель** программы – выявление творческих способностей у девочек 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.