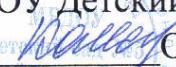


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5 «Ручеёк»

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ Детский сад №5 «Ручеёк»

О.Н. Колесниченко
Приказ от 31.08.2017 №45



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РОМАШКА»
(художественная гимнастика)
(срок освоения: 72 часа (академических))

Определена и принята на
педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №5 «Ручеёк»
Протокол от 31.08.2017г №1

п. Васильково
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности "Ромашка" художественная гимнастика разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ №1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013года) с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 11.12. 2006г. 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Конвенция ООН о правах ребенка 1989 года.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе формального общения – важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

Программа "Ромашка" художественная гимнастика соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности художественной студии.

Актуальность. Художественная гимнастика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Также способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного.

Гимнастика разносторонне воздействует на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов. Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

Срок реализации программы: 72 часа.

Цель образовательной программы - укрепление здоровья воспитанников, обучение гимнастике в доступной для них форме.

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Оздоровительные задачи:

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Образовательные задачи:

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

При организации образовательного процесса используются следующие **принципы:**

1. **Общепедагогические принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности и систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.
2. **Спортивные:** направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

В работе применяются следующие **методы обучения:**

Наглядный – при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.

Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.

Словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Учёт состояния здоровья и возрастных особенностей играет важную роль в развитии двигательных качеств. Поэтому при поступлении ребёнка в секцию учитываются некоторые объективные, медицинские противопоказания к занятиям художественной гимнастикой:

- заболевания центральной и периферической нервной системы;
- заболевания, деформация костей и суставов;
- ревматические и врожденные пороки сердца.

Следовательно, запись в группу производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения осуществляется контроль за состоянием здоровья и физического развития детей педагогом.

Новизна и педагогическая целесообразность. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки отечественных и зарубежных тренеров. Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также проводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности воспитанников.

Гимнастические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в детском саду, дома и в учреждении дополнительного образования. Гимнастика позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий.

Гимнастика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

Воспитанникам предлагаются занятия наряду с освоением основ хореографии и танца.

Музыкальное сопровождение на занятиях развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения гимнастических упражнений.

Оздоровительные и воспитательные задачи решаются в неразрывной связи

с образовательными.

Занятия гимнастикой предполагают теоретическую и практическую подготовку. Техника освоения упражнений состоит из следующих этапов: объяснение, сопровождаемое рисунком, детальный показ, выполнение с помощью и страховкой, разбор типичных ошибок.

В обучении имеют место традиционные и нетрадиционные типы занятий (смотри знаний, показательные выступления, соревнования). Опираясь на уровень физической подготовленности детей, их природные данные, в процессе систематических занятий достигается переход детей на более высокую ступень физического совершенствования.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Педагогические результаты образовательной деятельности представляют собой личностные новообразования, которые являются следствием данной деятельности. В процессе занятий акробатикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- укрепление здоровья;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств; развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и т.д.;
- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях гимнастикой;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

По окончании каждого года обучения проводятся итоговые занятия.

Оцениваются результаты контрольных упражнений и специальной физической подготовки.

Воспитанники секции принимают участие в смотрах, конкурсах и концертных программах с танцевально-гимнастическими номерами.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Эта задача решается гимнастикой.

В гимнастике развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой специально организованные мероприятия по гимнастике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

В акробатике происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми именно в нерегламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности в подвижных играх. Обучение начинается с подражательных движений. Каждому гимнастическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребёнку правильно и быстро усвоить движения.

Специфика обучения двигательными навыками детей дошкольного возраста требует проведения оптимально динамичного занятия с быстрой сменой вида нагрузки, поэтому занятия с группами НП проводятся по методике игрового стретчинга.

Методика игрового стретчинга возникла на базе упражнений лечебной физкультуры в сочетании с сюжетно-ролевой тематической игрой, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, соответствующих возрасту занимающихся.

Широко используется метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, игровая атрибутика. Используемые в процессе игры физические упражнения на гибкость, ловкость, силу и другие физические качества, требующиеся ребёнку для дальнейшего освоения акробатических элементов, позволяют расширить практически все двигательные задачи без излишнего переутомления и без потери концентрации внимания в течение всего занятия. Методика игрового стретчинга особенно эффективна для детей 5-7 лет.

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Ромашка» художественная
гимнастика

Возраст 4-6 лет

Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний
октябрь, май

Продолжительность учебного года

Всего недель: 36

Занятия проводятся 2 раза в неделю, итого 72 часа (академических)

1-е полугодие 14

2-е полугодие 22

Продолжительность рабочей недели: 5 дней

Дни занятий среда, пятница

Время занятий 09.30-11.40

Учебно-тематический план

Перспективный план

(средний дошкольный возраст)

Месяц № занятия	Тема	Содержание	Методические рекомендации	Формы проведения:
№ 1-2	Введение	История развития художественной гимнастики. Правила поведения в спортзале	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила художественной гимнастики	беседа, рассказ
№ 3	Гигиенические основы занятий	– одежда и обувь для занятий;		
№ 4-5 № 6-7	Общая и специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка <i>Строевые упражнения:</i> – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно	При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения.	Повторяется ранее усвоенный материал
№ 8-9 № 10-12		<i>Общеразвивающие упражнения:</i> – для рук и плечевого пояса; – для туловища: – для развития	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить	

		быстроты, ловкости, общей выносливости	творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе)	
№ 13-14		Специальная физическая подготовка <i>Техническая подготовка</i> 1. Базовые упражнения: – элементарные позы	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме	
№ 15-16 № 17-18		2. Специальные упражнения: упражнения в равновесии: – стойка на носках; – равновесие;	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»	
№ 19-20	Прыжковые упражнения	– со сменой ног (спереди, сзади)	При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног.	
№ 21 № 22 № 23-24	Танцевальные упражнения	– мягкий шаг; – высокий шаг; – приставной шаг -Закрепление танцевальных упражнений	Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»	
№ 25-26	Акробатика	– «мост» из положения лежа;	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и	

<p>№ 27-28</p> <p>№ 29-30</p>		<p>– «мост» из положения стоя с поддержкой;</p> <p>– «корзиночка»;</p>	<p>физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей</p>	
<p>№ 31</p> <p>№ 32</p> <p>№ 33</p>	<p>Упражнения со скакалкой</p>	<p>– Качания и махи скакалкой;</p> <p>– прыжок вперед;</p> <p>– прыжок назад;</p>	<p>Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать</p>	
<p>№ 34-35</p>	<p>Упражнения с мячом</p>	<p>– бросок и ловля двумя руками;</p> <p>– бросок с отбивом о стену;</p> <p>– бросок одной рукой и ловля двумя;</p> <p>– отбивы о пол;</p>	<p>Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.</p> <p>Диаметр мяча – 12 см</p>	
<p>№ 36</p>	<p>Музыкально-ритмическая подготовка</p>	<p><i>Понятия:</i></p> <p>– музыкальный такт;</p> <p>– музыкальный темп;</p> <p>– воспроизведение характера музыки посредством движений;</p>	<p>Формы музыкально-ритмического обучения:</p> <p>Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием</p>	

Перспективный план

(старший дошкольный возраст)

Месяц № занятия	Тема	Содержание	Методические рекомендации	Формы проведения:
№ 1-2	Введение	История развития художественной гимнастики. Правила поведения в спортзале	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила художественной гимнастики	беседа
№ 3 № 4	Гигиенические основы занятий	– одежда и обувь для занятий; – утренняя гимнастика		беседа, рассказ
№ 5 № 6-7	Общая и специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка <i>Строевые упражнения:</i> – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно	При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения.	Повторяется ранее усвоенный материал
№ 8-9 № 10		<i>Общеразвивающие упражнения:</i> – для рук и плечевого пояса;	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости.	

		<ul style="list-style-type: none"> – для туловища; – для ног; 	Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе)	
№ 11		<p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p><i>Техническая подготовка</i></p> <p>1. Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – элементарные позы 	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме	
№ 12 13		<p>2. Специальные упражнения:</p> <p>а) упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стойка на носках; – равновесие; 	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»	
№ 14-15 № 16	Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> – Выпрямившись; – прогнувшись; <hr/> <ul style="list-style-type: none"> – со сменой ног (спереди, сзади) 	При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды	
№ 17	Танцевальные	<ul style="list-style-type: none"> – мягкий шаг; 	Так как эти	

№ 18	упражнения	– высокий шаг;	движения несложны,	
№ 19		– приставной шаг		
№ 20		Закрепление № 17, № 18, № 19		
№ 21-22	Акробатика	– Стойка на лопатках;	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей	
№ 23-24		– «мост» из положения лежа;		
№ 25-26		– «мост» из положения стоя с		
№ 27-28		поддержкой; – «корзиночка»;		
№ 29	Упражнения со скакалкой	– Качания и махи скакалкой;	Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать	
№ 30		– прыжок вперед;		
№ 31		– прыжок назад;		
№32	Упражнения с мячом	– бросок и ловля двумя руками;	Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально. Диаметр мяча – 12 см	
№ 33		– бросок с отбивом о стену;		
		– бросок одной рукой и ловля двумя; – отбивы о пол;		
№ 34	Музыкально-	<i>Понятия:</i> –	Формы музыкально-	

<p>№35</p> <p>№ 36</p>	<p>ритмическая подготовка</p>	<p>музыкальный ритм; – музыкальный такт; – музыкальный темп;</p>	<p>ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные</p>	
		<p>– воспроизведение характера музыки посредством движений;</p>		
		<p>– музыкальные игры</p>	<p>задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием</p>	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение

1.1. Спортивное оборудование и инвентарь

- Гимнастические маты - 10 шт.
- Гимнастические скамейки - 2 шт
- Гимнастические палки - 15 шт.
- Скакалки - 15 шт.
- Обручи - 20 шт.
- Мячи - 10 шт.
- Теннисные мячи (б/т) - 6 шт.
- Гимнастические коврики - 15 шт.
- Фитнес мячи - 6 шт.

1.2. ТСО

- Магнитофон

2. Спортивная база:

- Спортивный зал

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2008г.
 2. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебное пособие. М., ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006г.
 3. Бакал Д.С. и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2008г.
 4. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г
 5. Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2006г.
 6. Коркин В.И. «Акробатика». , М. Физкультура и спорт 1983
 7. Кузмина К.А. Беянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека, методические рекомендации. Саратовский медицинский институт, 1991г
 8. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007г.
 9. Панфилова А.А. Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.
 10. Петров П.К. и Пономарев Г.И «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе», Ижевск: издательство УдГУ -1994.
 11. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009г. 24
 12. Павлов И.Б. Баршай В.М. Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой преподавания; М., 1989г
 13. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение 14. 2008- 2010гг.
 15. Сирота А.А. М., Детская энциклопедия, 2005г.
 16. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004г.
 17. Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису 18. для руководителей танцевальных коллективов. Саратов. 1990г. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2005г.
 19. Пименов О.В. Опорно - двигательная система. Воронеж. 2009г.
 20. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
 21. Физическое воспитание учащихся. М. Просвещение 2006г.
 22. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных 23. способностей. М. Спорт. 1993г.; О.Б.Ж.
 1. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников (учебник 2008- 2010гг) О.Б.Ж.
 2. А.А. Тётушкина О.Б.Ж. « Секреты преподавания» Волгоград. Учитель 2009г.
- Г.Н.Шевченко Основы безопасности жизнедеятельности, 2005
Биология

1. Пименов -«Опорно - двигательная система» (Презентация)
2. А.А. Панфилова- «Хрестоматия по анатомии», лицей Саратов – 2005г.
3. К.А. Кузмина, С.И. Белянина « Анатомия, физиология, гигиена человека»
Методические рекомендации, Саратовский медицинский институт 1991г.

Цирковое искусство

1. Александр Сирота – «Детская энциклопедия»,2005г
2. «Основы циркового творчества» издательство МГУКИ,2004г.
1. Поляков В.С. «На зарядку становись», журнал «Детская энциклопедия 2009г.
- Д.С. Бакал и др.- М.Эксмо, 2008г. (Большая олимпийская современная энциклопедия)
2. В.И. Малов-М: Веге, 2007 г.(100 великих спортивных достижений)
3. И.В. Андреев « Психология и педагогика» учебное пособие Эксмо 2008г.
4. Журнал « Физкультура и спорт» -2011(№2,5,8,10)

Театральное искусство

1. С.Г.Андраников « Теория и практика сценической школы» учебное пособие.-
М:ГОУДОД ФЦРСДОД ,2006г.
 2. И.А. Генералова «Мастерская чувств» методическое пособие,2006г.
- 25__