

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 73 пристра и оздоровления  
Красногвардейского района Санкт - Петербурга

**ПРИНЯТА**

**решением**

Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 73  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол от «30» 08 2018 г. № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

**приказом**

заведующего  
ГБДОУ детского сада № 73  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
от «31» 08 2018 г. № 41-02

С учетом мнения Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
ГБДОУ детского сада № 73  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол от «05» 06 2018 г. № 5)



С.Г.Вишня

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**"ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Баева Екатерина Дмитриевна

Санкт-Петербург

2018

## ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### I.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» для дошкольных образовательных организаций разработана на основе методического пособия и учебно-воспитательных комплексов» в соответствии с нормативно-правовыми актами и предназначена для детей среднего дошкольного возраста от 4-5 лет

	<b>Нормативные акты</b>
Основные характеристики программы	Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75); Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.03.2017. № 617-р по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию;
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13, п. 1,5,6 ст. 14, ст. 15, ст. 16, ст. 33, ст. 34, ст. 75); Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.07.2014)
Содержание программы	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 9,22,25 ст. 2, п. 5 ст. 12, п. 1,4 ст. 75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
Организация образовательного процесса	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 15, ст. 16, ст. 17, ст. 75); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008); Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 г. Москва «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; «СанПиН 2.4.1.3049–13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 с изменениями от 27.08.2015 № 41).

Основная **направленность** программы – физкультурно-спортивная. Деятельность направлена на повышение двигательной активности обучающихся, укрепление всех систем организма, на увеличение подвижности суставов и эластичности мышц и связок, способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма.

**Актуальность** данной программы в том, чтобы повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой средствами художественной гимнастики, в связи с тенденцией развития информационных технологий и снижением подвижности детей.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого воспитанника, в подборе каждому из них своего комплекса тренировочных упражнений. По окончании освоения программы у детей будут сформированы конкретные знания и навыки в данной области, повысятся функциональные возможности организма, появится двигательный опыт и опыт выступления на сцене.

**Общекультурный уровень** - предполагает развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, уровня информированности в определенной образовательной деятельности.

**Адресат программы «Художественная гимнастика»** – обучающиеся в возрасте от 4 до 5 лет, посещающих средние группы.

**Реализация программы** рассчитана на 1 год обучения и предполагает 64 занятия в год. Ведущей формой организации занятий является групповая, численностью 8-12 обучающихся. Занятия проводятся 2 раз в неделю в проветриваемом помещении.

Зачисление воспитанников на обучение по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется по договорам об образовании, заключаемым при приеме на обучение. Формирование групп осуществляется по заключенным договорам, в соответствии с возрастом обучающихся, без предъявления требований к уровню образования. Программа может осваиваться обучающимися с любого уровня.

Подбор педагогов, реализующие программу, осуществляется в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 613н.

**Цель** создание благоприятной эмоциональной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, ее физического совершенствования;

-формирование системы нравственных ценностей, устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

#### **Задачи**

##### **Образовательные**

Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам художественной гимнастики.

Формировать музыкально-двигательные навыки по средствам ритмики и игр.

##### **Развивающие**

Совершенствование функциональных возможностей организма.

Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Развитие внимания, памяти, мышления.

Развитие творческих способностей

Приобретение соревновательного опыта.

Овладение двигательными умениями и навыками.

##### **Воспитательные**

Воспитывать позитивное отношение к занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Воспитывать высокие волевые качества.

Формировать морально-этические и эстетические чувства.

Воспитывать чувство ответственности и товарищества.

**Планируемые результаты** освоения дополнительной программы «Художественная гимнастика» воспитанниками

- знают и выполняют строевые команды и упражнения;
- умеют правильно выполнять основные базовые упражнения;
- освоение предметов скакалка и обруч;
- умеют правильно держать предмет и выполнять с ним упражнения;
- осваивают основы хореографии (классика, упражнения у станка, на середине, танцевальные элементы).

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, программы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	2	2	наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	23	3	20	
3.	Специальная физическая подготовка	18	6	12	
4.	Техническая подготовка	16	5	11	
5.	Контрольные нормативы	3	-	3	
6.	Итого	64	16	58	

### 2.2 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
учебный год	октябрь	май	64	64	1 в неделю по 20 мин

### 2.3 Содержание учебного (тематического плана) год обучения.

Месяц	Двигательные навыки и упражнения.	Программное содержание	Кол-во часов
Октябрь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) -Постановка 1 и 2-ой позиции ног; - Постановка 1 и 2-ой позиции рук; -Упражнения для рук и плечевого пояса «Зеркало, «На	. Учить детей правильной постановке рук в 1 и 2-ой позиции; Упражняться в растяжке; Разучить йога-комплекс «Кошка, собака, змея, мышка»; Учить детей правильной постановке рук в 3 и 4-ой позиции;	8

	<p>лопатки»; Упражнения на растяжку ног «Бабочка», «Паучки»;</p> <p>- Хореографическое движение</p>	<p>Учить детей правильной постановке ног в 3 и 4-ой позиции;</p> <p>Учить удерживать равновесие в упражнении «Берёзка»;</p> <p>Упражнять в заданиях на гибкость.</p>	
Ноябрь-декабрь.	<p>Прыжок вверх (см)</p> <p>«Рыбка» (дотянуться до головы) см Постановка 5-й и 6-й позиции ног;</p> <p>- Упражнение на гибкость «Корзинка»;</p> <p>- Упражнение «Берёзка» без поддержки;</p> <p>- Упражнение «Дельфин»;</p> <p>- «Батман» из 3-е позиции ног;</p> <p>- Хореографическая композиция «Снежинки»;</p> <p>- Хореографическая композиции - «Снеговики и гномы»</p>	<p>Учить детей правильной постановке ног в 5 и 6-ой позиции;</p> <p>Упражнять в заданиях на гибкость;</p> <p>Упражнять в удерживании равновесия в упражнении «Берёзка» без поддержки;</p> <p>Разучивание «Батмана».</p>	16
Январь-февраль	<p>Поднимание ног на стенке (кол-во раз) «Мост» см от рук до пяток. Изучить боковой пережат; Разучивание «Гранд-батмана»;</p> <p>Выступление на новогоднем утреннике с хореографическими композициями</p>	<p>Продольный шпагат на правую и левую ногу;</p> <p>- Подброс мяча с последующим припаданием на одно колено</p> <p>- Перенос мяча под коленом при выполнении «Гранд-батмана»</p> <p>- Прыжок «Наскок»</p> <p>Учить гимнастическим упражнениям с мячом.</p>	16
Март-апрель-май	<p>Книжечка» (количество раз) Складка» сидя на полу (секунды)</p> <p>- «Мостик» с положения стоя;</p> <p>- Стойка на голове; - Подброс мяча одной рукой, и ловля его в воздухе другой рукой;</p> <p>- Прыжок «Полушпагатом» с подбросом обруча</p>	<p>Продолжать обучение длинному кувырку вперёд;</p> <p>Продолжать развивать гибкость используя упражнение «мостик»;</p> <p>Совершенствовать гимнастические прыжки: прыжок «Полушпагатом»; прыжок «Наскок»;</p> <p>прыжок «Поворотом».</p>	24

## 2.4 Система педагогического мониторинга достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики. Полученные результаты используются: для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории; для оптимизации работы с группой детей.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в освоения программы	Наблюдение	2 раза в год	2 недели	октябрь май

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы СОД, занятия)

(в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 4.

Возраст обучающихся	Продолжительность занятия (формы СОД)	Количество образовательных форм (занятий, СОД) в неделю	Количество образовательных форм (занятий, СОД) в месяц	Перерывы между формами СОД (занятиями)
4-5 лет	20 мин.	2	8	не менее 10 мин

### 3.2. Методическое обеспечение программы (список литературы, ЭОР, др.)

1. Кечеджиева Л. «Обучение детей художественной гимнастике», Москва, 1985
2. Карпенко Л.А. «Художественная гимнастика», Москва, 2003
3. Зинченко В.С. «Художественная гимнастика: программа для детско-юношеских спортивных школ», Москва, 1972

### 3.3. Материально-техническое оснащение программы

Дополнительное оборудование: Ленточки на кольцах по 2 шт. на каждого.  
 Шарфы, шапочки, колпачки, жилетки;  
 Мячи большого диаметра по количеству детей.  
 Гимнастические маты.  
 Обручи по количеству детей