

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 «29» 08 20 19 г. № 1 )

**УТВЕРЖДЕНА**

**приказом**

заведующего

ГБДОУ детского сада № 73

Красногвардейского района

Санкт-Петербурга

от «29» 08 20 19 г. № 57-08



С.Г.Вишня

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по реализации дополнительной общеразвивающей программы:

**«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения

детский сад № 73 пристра и оздоровления

Красногвардейского района Санкт - Петербурга

**Возраст обучающихся: 5-6 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Баева Екатерина Дмитриевна

Санкт-Петербург

2019

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Целевой раздел программы**

1.1. Пояснительная записка

### **2. Содержательный раздел программы**

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

2.2. Календарный учебный график

2.3. Содержание учебного (тематического) плана

2.4. Система педагогического мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения образовательной программы

2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

### **3. Организационный раздел программы**

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

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

3.3. Материально-техническое оснащение программы

### **4. Приложение**

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

<p><b>Цель</b></p>	<p>-создание благоприятной эмоциональной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, ее физического совершенствования;</p> <p>-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.</p>
<p><b>Задачи</b></p>	<p><b>Образовательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам художественной гимнастики.</li> <li>➤ Формировать музыкально-двигательные навыки по средствам игр.</li> </ul> <p><b>Развивающие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Совершенствование функциональных возможностей организма.</li> <li>➤ Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.</li> <li>➤ Развитие внимания, памяти, мышления.</li> <li>➤ Развитие творческих способностей</li> <li>➤ Приобретение соревновательного опыта.</li> <li>➤ Овладение двигательными умениями и навыками.</li> </ul> <p><b>Воспитательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Воспитывать позитивное отношение к занятиям спортом и к здоровому образу жизни.</li> <li>➤ Воспитывать высокие волевые качества.</li> <li>➤ Формировать морально-этические и эстетические чувства.</li> <li>➤ Воспитывать чувство ответственности и товарищества.</li> </ul>
<p><b>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ - Принцип целостного представления о мире: при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;</li> <li>➤ - Принцип индивидуализации: на занятиях создаются условия для наиболее полного проявления индивидуальности, как ребёнка, так и педагога;</li> <li>➤ - Принцип минимакса: обеспечивается возможность продвижения каждого ребёнка своим темпом;</li> <li>➤ - Принцип вариативности: у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;</li> <li>➤ - Принцип творчества: процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности;</li> <li>➤ - Принцип гуманистичности: ребёнок рассматривается как активный субъект совместной с педагогом деятельности.</li> </ul>
<p><b>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологичес</b></p>	<p>Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их</p>

<b>кого развития воспитанников 5-6 лет</b>	длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку
<b>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями от 17.06.2019 № 140-ФЗ);</li> <li>– Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);</li> <li>– Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26 с изменениями от 27.08.2015 № 41);</li> <li>– Положение Конвенция ООН о правах ребенка.</li> </ul>
<b>Срок реализации рабочей программы</b>	Программа реализуется для воспитанников старшей группы (5-6 лет): (октябрь 2019 – май 2020)
<b>Планируемые результаты освоения дополнительной программы «Художественная гимнастика» воспитанниками</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знают и выполняют строевые команды и упражнения;</li> <li>-умеют правильно выполнять основные базовые упражнения;</li> <li>-освоение предметов скакалка и обруч;</li> <li>-умеют правильно держать предмет и выполнять с ним упражнения;</li> <li>-осваивают основы хореографии (классика, упражнения у станка, на середине, танцевальные элементы).</li> </ul>

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебный 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 (объем времени, затраченный на реализацию образовательных услуг)
учебный год	октябрь	май	64	64	2 в неделю по 25 мин

### 2.3 Содержание учебного (тематического) плана

Месяц	Двигательные навыки и упражнения.	Программное содержание	Количество часов
Октябрь	Постановка 1 и 2-ой позиции ног; -Постановка 1 и 2-ой позиции рук; -Упражнения для рук и плечевого пояса «Зеркало, «На лопатки»; -Разучить йога-комплекс «Кошка, собака, змея, мышка»; -Упражнения на растяжку ног «Бабочка», «Паучки»; -Хореографическое движение «Демиплие».	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; Учить детей правильной постановке ног в 3 и 4-ой позиции; Учить удерживать равновесие в упражнении «Берёзка»; Упражнять в заданиях на	8

		гибкость.	
Ноябрь-декабрь.	-Постановка 3-й и 4-й позиции ног; -Постановка 3 и 4-ой позицирук; -Упражнение «Берёзка» с поддержкой; -Упражнение «Полушпагат»; -Упражнение на гибкость «Змейка»; -«Гранд-плие» в 1 и 2-ой позиции ног; -Хореографическая композиция «Осенние лучики»	. Учить детей правильной постановке рук в 3 и 4-ой позиции; Учить детей правильной постановке ног в 3 и 4-ой позиции; Упражняться в растяжке; Учить удерживать равновесие в упражнении «Берёзка»; Упражнять в заданиях на гибкость; Изучение «Гранд-плие»; Учить начинать и заканчивать движения в полном соответствии с музыкой.	16
Январь-февраль	Продольный шпагат на правую и левую ногу; -Подброс мяча с последующим припаданием на одно колено -Перенос мяча под коленом при выполнении «Гранд-батмана» -Прыжок «Наскок» -Прыжок «Полушпагатом»	Учить детей правильной постановке ног в 5 и 6-ой позиции; Упражнять в заданиях на гибкость;  Изучить продольный шпагат на правую и левую ногу; Учить гимнастическим упражнениям с мячом; Изучение прыжка «Наскок»; Изучение прыжка «Полушпагатом»	16
Март-апрель-май	-«шпагат», -«мостик», -«берёзка», -«длинный кувырок вперёд», -«стойка на голове». -«Батман», -«Гранд-батмана», -прыжок «Полушпагатом», -прыжок «Наскок», -прыжок «Поворотом».	Продолжать развивать гибкость. Обучать стойке на голове; Совершенствовать прыжок «Полушпагатом»; Обучать гимнастическим упражнениям с обручем.	24

#### **2.4. Система педагогического мониторинга достижения обучающихся планируемых результатов освоения программы**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики. Полученные результаты используются:

1. для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории;
2. для оптимизации работы с группой детей.

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

## **2.5 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2018 г.	Содержание работы кружка по художественной гимнастике	Родительское собрание	
IV-2019 г.	Неделя открытых дверей	Соревнования по художественной гимнастике	
В течение года	Успехи дошкольников	Индивидуальные консультации	

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 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) <i>в неделю</i>	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <i>в месяц</i>	Перерывы между формами СОД (занятиями)
5-6 лет	25 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.