

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №75 Центрального района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
образовательного учреждения
ГБДОУ детский сад № 75
Центрального р-на СПб
Протокол № 1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Заведующий ГБДОУ детский сад № 75
Центрального р-на СПб
_____ Елюкова А.Е.
Приказ № 59-ов от 29.08.2023

С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 75
Центрального р-на СПб
Протокол № 1 от 29.08.2023

Дополнительная общеобразовательная программа
«Художественная гимнастика»

Для детей 5-6 лет.
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Михайлова Дарья Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей «Художественная гимнастика» составлена на основе многолетнего опыта работы с детьми различных возрастных групп и взрослыми, и изучения большого фактического материала.

Направленность

Рабочая образовательная программа «Художественная гимнастика» относится к программам физкультурно-спортивной **направленности**.

Актуальность программы

Последние годы всё большую популярность получили занятия танцами. И это понятно. Ведь привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, приобретение необходимых знаний в области физической культуры очень *актуально* на фоне всё более ухудшающегося здоровья детей, а методы художественной гимнастики и эффективны и в то же время лояльны по отношению к физическим возможностям ребенка. Кроме того, ни что так не радует, как общение с танцами. «Танец – говорила известная американская танцовщица Айседора Дункан - это жизнь».

Отличительной особенностью данной программы является раскрепощенность корпуса и подвижная работа рук.

В содержательной основе программы лежит классический танец. Программа сочетает тренировочные упражнения с танцевальными движениями классического, эстрадного, историко-бытового и народного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 5-6 лет для девочек. Формирование групп без конкурсного набора, без просмотра физических данных, но при наличии медицинского допуска к занятиям.

Цель программы – развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами искусства художественной гимнастики.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи**:

Обучающие:

- обучение пониманию музыки и выполнению движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности;

- обучение правильной постановке корпуса и головы (осанки) не только в танце, но и в повседневной жизни;
- развитие одинакового движения, как с правой ноги, так и с левой (как в правую, так и в левую стороны);
- обучение управлению своим телом под музыку (снятие психологической и физической заторможенности);
- обучение танцевальным элементам; умению сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой.
- обучение исполнению различных танцев.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовки (мышечной силы, гибкости, выносливости, ловкости);
- способствование укреплению здоровья: развитию опорно-двигательного аппарата, содействию профилактике косолапости и плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развитие танцевальных данных (выворотность, гибкость, прыжок, шаг, устойчивость);
- развитие мышления, познавательной активности, кругозора, находчивости;
- развитие музыкального слуха, чувства ритма, память, внимания;
- развитие координации и свободы движений: рук, ног, головы, корпуса и умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие пластичности, артистичности, эмоциональной выразительности, грациозности, изящества танцевальных движений и творческих способности.

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности, трудолюбия, терпения;
- воспитание инициативы, взаимопомощи, формирование навыков общения в коллективе.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на один год обучения. Группы формируются ежегодно на основе договора с родителями (законными представителями). Формы организации деятельности детей – подгрупповая. Занятия проводятся во второй половине дня, в спортивном зале. Для проведения занятий используются музыкальный центр, специальные коврики – татами, спортивный инвентарь. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организации дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные

- доброжелательность в общении, взаимопомощь;

- самостоятельность, трудолюбие, терпение;
- уверенность в себе, инициатива.

Метапредметные

- развитие выносливости,
- гибкости,
- пластичности,
- умение держать правильную осанку и знание о ее особенностях,
- Развитие координации движений;

Предметные

У детей должны быть сформированы знания:

- названия музыкально-ритмических движений;
- музыкальный размер, темп, ритм;
- различные построения;

должны уметь:

- чувствовать ритм, темп, характер музыкального произведения и соответственно ему двигаться;

Умения:

- координировать свои движения;
- определять характер музыкального произведения;
- правильно исполнять музыкально-ритмические движения;
- одинаково двигаться как с правой, так и с левой ноги, как в правую, так и в левую сторону;
- одновременно двигать руками, ногами, головой и туловищем.
- сознательно выполнять танцевальные движения;
- ориентироваться на сцене, знать правила сцены: выхода, нахождения и ухода
- эмоционально самовыражаться.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Задания на самостоятельное выполнение
2.	Шаги в художественной гимнастике	16	0,5	15,5	
3.	Развитие гибкости, правильная осанка	16	0,5	15,5	
4.	Прыжковые элементы и равновесия	8	0,5	7,5	
5.	Акробатические элементы	9	0,5	8,5	
6.	Работа со скакалкой	6	0,5	5,5	
7.	Закрепление и повторение	7	-	7	

	пройденного материала за год.				
8.	Итоговое занятие.	1	-	1	Открытое занятие
	ИТОГО:	64	3	61	

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	18 сентября	31 мая	32	64	2 раза в неделю по 25 мин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание программы

1. вводное занятие

Теория: что такое художественная гимнастика, Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.

Практика: Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка.

2. Шаги в художественной гимнастике

Теория: Классификация шагов

Практика: Махи, шаги на носках, на пятках, шаги на носках с захлестом

3. Развитие гибкости, правильная осанка

Теория: лекция о правильной осанке, показ плакатов со степенью искривления позвоночного столба.

Практика: поперечный шпагат, продольные шпагаты, элементы «рыбка», «бабочка», «складка», «мостик», хореографическая постановка руки ног, галопы, подскоки, притопы и т. д.

4. Прыжковые элементы и равновесия

Теория: лекция, иллюстрации

Практика: прыжки на одной, на двух ногах, с двух на одну. Статическое равновесие, на носках, на одной ноге, динамическое равновесие, элемент «Ласточка»

5. Акробатические элементы

Теория: демонстрация плакатов и видеоматериалов

Практика: опускание в «мост» из положения стоя на коленях, положения стоя, элементы «стойка на руках», «Колесо», «Переворот вперед на две ноги», «Переворот вперед на одну ногу»

6. Работа со скакалкой

Теория: Лекция, показ фото и видео материалов

Практика: элементы «Кручения» в стороне и спереди, «рыбак», прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах и с одной ноги на другую.

7. Повторение и закрепление пройденного материала за год

Теория: опрос

Практика: подготовка открытому уроку, концерт.

8. Итоговое занятие (выступление на концерте)

Организация образовательной деятельности.

Основной формой организации учебной работы в художественной гимнастике является занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий.

Каждое занятие должно иметь три части — подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть — занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть — решаются главные задачи, т. е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики.

Заключительная часть — выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

Приемы и методы:

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности — сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально — двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально — двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

Порядок создания рабочей программы, ее содержание и структура закреплены локальным актом ДООУ. Методы и приемы, используемые в процессе реализации программы, соответствуют возрастным особенностям дошкольника. Все занятия проводятся в доступной игровой форме. Содержание, игры, упражнения изменяются по мере появления нового материала, новых методик и технологий.

Календарно-тематическое планирование

Дата проведения	Название темы	Количество занятий
Октябрь	Правила поведения в зале, техника безопасности Что такое художественная гимнастика, Постановка рук, корпуса.	1
	Танцевальный шаг с носка, позиции ног	2
	Шаги на носках, на пятках	1
	Махи вперед, назад	2
	Шаги на носках с захлестом, классификация шагов	2
Ноябрь	Различные виды бега, ходьбы.	1
	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Повторение Махов. Растяжка (складки)	2
	Разучивание шага на носках, на пятках, руки в стороны. ОФП, растяжка.	2
	Разучивание шага на носках, на пятках, руки в стороны. ОФП, растяжка.	2
	Повторение разученных шагов и поворотов.	1
Декабрь	Растяжка на поперечный шпагат. Выполнение элемента «Рыбка». Развитие гибкости спины.	1
	Самостоятельная растяжка на поперечный шпагат. Элемент «бабочка», складки.	2
	Изучение позиций ног и рук в хореографии. Равновесие на одной ноге. Маленький мостик. Растяжка на правый и левый шпагаты.	2
	Растяжка на поперечный шпагат с помощью преподавателя. продольные шпагаты, растяжка так же с тренером. ОФП, разучивание танцевальных и прыжковых элементов.	2
	Разучивание элемента «мостик», с помощью преподавателя. Растяжка на шпагаты.	1
	Январь	Галоп, подскоки, хлопки, притопы. Растяжка на шпагаты с помощью преподавателя. Развитие силы мышц спины и живота по средствам ОФП.
Повторение изученных шагов и прыжков. Повторение элементов «бабочка», «мост». Разучивание элементов «маленький мост».		2

	Повторение правильной постановки рук и ног в хореографии. Повторение прыжков. Растяжка.	1
	Выполнение всех разученных прыжков на оценку. Растяжка.	1
	Разучивание элемента «равновесие на одной ноге, высоко подняв колено». Выполнение статического равновесия, на полупальцах. Ласточка.	2
Февраль	Повторение изученных равновесий. Разучивание элемента «ласточка». Постановочная комбинация «Куклы»	3
	Разучивание опускания в «Мост» из положения стоя на коленях. Постановочная комбинация «Куклы»	2
	Разучивание элемента «Стойка на руках» Постановочная комбинация «Куклы»	2
	Разучивание элемента «Стойка на руках» Постановочная комбинация «Куклы»	1
Март	Разучивание элемента «Стойка на руках» Постановочная комбинация «Куклы»	1
	Повторение элемента «Мост», «Ласточка», прыжки на двух ногах. Растяжка	2
	Повторение изученных акробатических элементов Растяжка с помощью преподавателя.	2
	Повторение изученных элементов. Самостоятельная растяжка	1
	Разучивание элементов «круги» в стороне и спереди со скакалкой. Растяжка с помощью преподавателя.	2
Апрель	Разучивание элементов «круги» в стороне и спереди со скакалкой. Растяжка с помощью преподавателя.	3
	Разучивание элемента «рыбак» со скакалкой. Растяжка с помощью преподавателя. Постановочная комбинация.	3
	Изучение прыжков на скакалке. Растяжка у гимнастической стенки.	2
Май	Изучение прыжков на скакалке. Растяжка у гимнастической стенки.	2

	Повторение изученных элементов со скакалкой. Растяжка с помощью преподавателя.	2
	Повторение элемента «Мост», «Ласточка», прыжки на двух ногах, элементов со скакалкой. Повторение разученной комбинации.	3
	Итоговое занятие. Выступление.	1

Оценочные и методические материалы.

Для проверки результатов освоения учащимися программы используются следующие формы контроля процесса обучения:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков методом визуальной диагностики (в процессе наблюдения за выполнением движений);
- промежуточный контроль умений и навыков в процессе анализа выученных учащимися движений после изучения тем;
- итоговый контроль умений и навыков в процессе анализа выученных учащимися движений.

Для отслеживания результативности занятий в течение учебного года проводятся различные формы самостоятельных работ, а именно:

демонстрация умений и навыков путем самостоятельного выполнения элементов заданного танца и самого танца;

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащиеся

должны знать:

- названия музыкально-ритмических движений;
- музыкальный размер, темп, ритм;
- различные построения;

должны уметь:

- чувствовать ритм, темп, характер музыкального произведения и соответственно ему двигаться;
- координировать свои движения;
- определять характер музыкального произведения;
- правильно исполнять музыкально-ритмические движения;
- одинаково двигаться как с правой, так и с левой ноги, как в правую, так и в левую сторону;
- одновременно двигать руками, ногами, головой и туловищем.
- сознательно выполнять танцевальные движения;
- ориентироваться на сцене, знать правила сцены: выхода, нахождения и ухода
- эмоционально самовыражаться.

У детей должны быть сформированы:

- выносливость, гибкость, пластичность, осанка, координация движений;
- доброжелательность в общении, взаимопомощь;
- самостоятельность, трудолюбие, терпение;
- уверенность в себе, инициатива.

Предполагается, что к концу обучения у учащихся улучшится техника движений, разовьется чувство ритма, музыкальный слух, укрепится творческий союз «учитель-ученик», появятся основы исполнительского мастерства.

Основными критериями оценки результатов занятий являются:

- знание техники движений;
- умение двигаться на сцене под музыку;
- проявление выносливости во время исполнения танца;
- проявление чувства ритма и музыкальности;

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения. Продолжительность учебного года с октября по май. Продолжительность занятия – 30 минут, 2 раза в неделю. В группе 8-10 человек.

Объем и сроки освоения программы определяются с учетом возрастных особенностей учащихся и требованием СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Учебно-методическое обеспечение программы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года)
6. Устав ГБДОУ детский сад №75 Центрального района Санкт-Петербурга.
7. Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №75;
8. Основная адаптированная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №75.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Барышникова Т. Азбука художественной гимнастики. – М.: Айрис-Пресс, 2000. – 265 с.: ил.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л.: Искусство, 1962. – 178 с.: ил.
3. Головкина С.Н. Уроки классического танца. – М.: Искусство, 1989.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (этюды). – М.: ВЛАДОС, 2004.
5. Детские подвижные игры народов ССР. – М.: Просвещение, 1989. – 240 с.: ил.
6. Костровицкая В., 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1972. – 240 с.: ил.
7. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1976. – 270 с.: ил.
8. Пуртова В.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2004.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972. – 334 с.: ил.
10. Стуколкина Н.М. Четыре экзерсиса. – М.: ВТО, 1972. – 480 с.: ил.
11. Ткаченко Т.С. Народные танцы. – М.: Искусство, 1975. - 350 с.: ил.