

196657 Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Красных Партизан д.12, лит. А  
ОКПО 27407497 ОГРН 1027808758625 ИНН/КПП 7817027764\781701001  
тел./факс: 481-05-64, E-mail: gdou58@yandex.ru

Принято:  
Педагогический совет  
№ 1 от 28.08.19г.

Утверждаю:  
Заведующего ГДОУ д/с №58  
Колпинского района СПб  
*Базулько*  
О.М. Базулько./  
Приказ № 91-О от 30.08.19г.



## Рабочая программа

физкультурно-спортивная «Ритмика»  
для детей дошкольного возраста 4-5 лет

Составитель: Гусакова Валентина  
Алексеевна

## Пояснительная записка.

В наше время гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления. На протяжении последних 20-ти лет значительная часть детей, дошкольного возраста, обладает низким уровнем физической подготовленности, имеющим устойчивую тенденцию к снижению. В связи с этим, многими исследователями ведется активный поиск новых форм и методов, позволяющих повысить эффективность учебно-воспитательной работы именно с данным контингентом воспитанников. С этой целью в дошкольных учебных заведениях организовываются группы со спортивной ориентацией на художественную гимнастику. Поскольку художественная гимнастика отвечает практически всем требованиям, для всестороннего психофизического развития дошкольников. Предлагаемая рабочая программа по художественной гимнастике направлена на:

- Формирование правильной осанки, походки, свода стоп;
- Укрепление всех групп мышц;
- Развитие гибкости и пластичности, путём освоения гимнастических упражнений;
- Освоение базовых понятий и видов гимнастических движений;
- Гармоничное развитие детей;
- Укрепление здоровья дошкольников;
- Развитие и совершенствование физических и функциональных способностей;
- Формирование устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании;
- Подготовку к самостоятельным занятиям художественной гимнастикой.

Преимуществом предлагаемой программы является ее универсальность: для всех групп предлагается общий объем учебного материала, который может дополняться и углубляться. Эффект дифференцированного обучения достигается за счет перераспределения учебных часов на отдельные виды подготовки, в течение которых материал изучается. Перераспределение часов осуществляется в соответствии с уровнем общей и специальной физической подготовленности детей.

Программа рассчитана на один год:

Занятия проводятся два раза в неделю продолжительностью 20 минут в спортивном зале. Продолжительность занятия зависит от возраста детей.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся во второй половине дня с детьми 4-5 лет.

Частота встреч – 2 раза в неделю.

Количество занятий – 56.

Временной аспект – октябрь – май.

Продолжительность занятий с детьми 4 – 5 лет – 20 минут.

Наполняемость группы – 14 человек.

## ОПИСАНИЕ

Дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности

«Художественная гимнастика»

педагога дополнительного образования

Гусаковой В.А.

Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детского сада № 58  
Колпинского района Санкт-Петербурга.

В дополнительной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика» учитываются возможности освоения ребенком программного содержания на разных этапах ее реализации.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» в соответствии с требованиями ФГОС ДО включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел программы включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы.

Пояснительная записка раскрывает цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы, принципы и подходы к формированию дополнительной общеразвивающей программы, возрастные характеристики развития детей дошкольного возраста.

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы представлены в виде целевых ориентиров, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Содержательный раздел дополнительной общеразвивающей программы включает описание образовательной деятельности по обучению детей художественной гимнастике с выделением разделов: введение в программу; развитие координационно-ритмических способностей; развитие двигательных навыков, обогащение двигательного опыта; укрепление опорно-двигательного аппарата.

Дополнительная общеразвивающая программа определяет примерное содержание занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. В содержательном разделе представлен перспективный план обучения детей, и особенности организации учебного процесса – вводная часть – разминка, основная часть - комплексы упражнений по художественной гимнастике, заключительная часть – упражнения на расслабление, дыхательная гимнастика. Упражнения выполняются под специально подобранную музыку.

В заключении описаны формы проведения мониторинга, критерии и показатели освоения дополнительной общеразвивающей программы детьми.

Организационный раздел дополнительной общеразвивающей программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей дополнительной общеразвивающей программы, планируемых результатов ее освоения:

- описано учебно – методическое обеспечение реализации дополнительной общеразвивающей программы

- описано материально-техническое обеспечение, реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Организационный раздел включает учебно-тематический план и календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Художественной гимнастики»

В заключении дан список используемой литературы.

**Перспективный план по обучению художественной гимнастике детей 4-5 лет.**

Месяц	Цель	Двигательные навыки и упражнения.	Дополнительное оборудование.	Кол-во часов
Сентябрь	<p>1. Учить детей Правильной постановке рук в 1 и 2-ой позиции;</p> <p>2. Учить детей Правильной постановке ног в 1 и 2-ой позиции;</p> <p>3. Упражняться в растяжке;</p> <p>4. Разучить йога-комплекс «Кошка, собака, змея, мышка»;</p> <p>5. Изучение хореографического движения «Демиплие».</p>	<p>✓ Постановка 1 и 2-ой позиции ног;</p> <p>✓ Постановка 1 и 2-ой позиции рук;</p> <p>✓ Упражнения для рук и плечевого пояса «Зеркало, «На лопатки»;</p> <p>✓ Разучить йога-комплекс «Кошка, собака, змея, мышка»; «Крокодильчик»</p> <p>✓ Упражнения на растяжку ног «Бабочка», «Паучки»;</p> <p>✓ Хореографическое Движение «Демиплие».</p>		8
Октябрь	<p>1. Учить детей правильной постановке рук в 3 и 4-ой позиции;</p> <p>2. Учить детей правильной постановке ног в 3 и 4-ой позиции;</p> <p>3. Упражняться в растяжке;</p> <p>4. Учить удерживать равновесие в упражнении «Берёзка»;</p> <p>5. Упражнять в заданиях на гибкость</p> <p>6. Изучение «Грандплие»;</p> <p>7. Учить начинать и заканчивать движения в полном ответствии с музыкой.</p>	<p>✓ Постановка 3-й и 4-й позиции ног;</p> <p>✓ Постановка 3 и 4-ой позиции рук;</p> <p>✓ Упражнение «Берёзка» с поддержкой;</p> <p>✓ Упражнение «Полушпагат»;</p> <p>✓ Упражнение на гибкость «Змейка»;</p> <p>✓ «Грандплие» в 1 и 2-ой позиции ног;</p> <p>✓ Хореографическая Композиция «Осенние лучики»</p> <p>✓ Изучение «Грандплие»;</p>	Ленточки,	8
Ноябрь	<p>1. Учить детей правильной постановке ног в 5</p>	<p>✓ Постановка 5-й и 6-й позиции ног;</p>		

	<p>и 6-ой позиции;  2. Упражнять в заданиях на гибкость;  3. Упражнять в удерживании равновесия в упражнении «Берёзка» без поддержки;  4. Разучивание «Батмана»;  5. Учить точно и правильно воспроизводить характер музыки посредством движения.  6. ОФП, СФП</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение на Гибкость «Корзинка»;</li> <li>✓ Упражнение «Берёзка» без поддержки;</li> <li>✓ Упражнение «Дельфин»;</li> <li>✓ «Батман» из 3-ей позиции ног;</li> <li>✓ Хореографическая Композиция «Снежинки»;</li> <li>✓ Хореографическая Композиции «Снеговика и гномы»</li> </ul>	<p>Шарфы, шапочки, колпачки.</p>	8
Декабрь	<p>1. Упражнять в растяжке ног;  2. Изучить боковой пережат;  3. Продолжать учить точно и правильно воспроизводить характер музыки посредством движения;  4. Разучивание «Гранд-батмана»;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Хореографическая композиция «Снежинки»;</li> <li>✓ Хореографическая композиция «Снеговика и гномы»</li> <li>✓ Упражнение на растяжку ног «Лодочка»;</li> <li>✓ Боковой пережат; «Гранд-батман»;</li> </ul>	<p>Шарфы, шапочки, колпачки, жилетки, скакалки.</p>	8
Январь	<p>1. Изучить продольный шпагат на правую и левую ногу;  2. Учить гимнастическим упражнениям с мячом;  3. Изучение Прыжка «Наскок»;  4. Изучение прыжка «Полушпагатом»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Продольный шпагат на правую и левую ногу;</li> <li>✓ Подброс мяча с последующим припаданием на одно колено</li> <li>✓ Прыжок «Наскок»</li> <li>✓ Прыжок «Полушпагатом»</li> </ul>	<p>Мячи большого диаметра по количеству детей, скакалки.</p>	8
Февраль	<p>1. Продолжать Развивать гибкость, используя упражнение «мостик»;  2. Обучать</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Мостик» с положения лёжа на спине;</li> <li>✓ Длинный кувырок</li> </ul>	<p>Мячи большого диаметра по количеству детей;</p>	

	<p>длинному кувырку вперёд;</p> <p>3. Упражнять в растяжке на продольные шпагаты;</p> <p>4. Изучение прыжка «Поворотом»;</p> <p>5. Упражняться в гимнастических заданиях с мячом.</p>	<p>вперёд;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Продольный шпагат на правую и левую ногу;</li> <li>✓ Прыжок «Поворотом»;</li> <li>✓ Прыжок «Полушпагатом» с мячом</li> </ul>	<p>гимнастические маты.</p>	<p>8</p>
Март	<p>1.Продолжать Обучение длинному кувырку вперёд;</p> <p>2. Продолжать развивать гибкость, используя упражнение «мостик»;</p> <p>3. Совершенствовать длинный кувырок вперёд</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «мостик» с положения стоя;</li> <li>✓ «Деми-плие» и «Гранд-плие»</li> </ul>	<p>Гимнастические маты; цветы,веночки</p>	<p>8</p>
Апрель	<p>1. Продолжать развивать гибкость.</p> <p>2. Совершенствовать прыжок «Полушпагатом»;</p> <p>3. Обучать гимнастическим упражнениям с обручем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Мостик» с положения стоя;</li> <li>✓ Подброс мяча и ловля его в воздухе</li> <li>✓ Прыжок «Полушпагатом» сподбросом обруча.</li> </ul>	<p>Обручи по количеству детей.</p>	<p>8</p>
Май	<p>1. Закрепление пройденного материала;</p> <p>2. Совершенствовать хореографические упражнения «шпагат», «мостик», «берёзка», «длинный кувырок вперёд»;</p> <p>3. Совершенствовать упражнения на гибкость, растяжку и координацию: «шпагат», «мостик», «берёзка», «длинный кувырок вперёд», «стойка на голове».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прыжок «Поворотом».</li> <li>✓ «Гранд-батмана»,</li> <li>✓ прыжок «Полушпагатом»,</li> <li>✓ Прыжок Наскок»,</li> <li>✓ Прыжок «Поворотом».</li> <li>✓ Отчетное выступление перед родителями</li> </ul>	<p>Ленты, обручи, мячи</p>	<p>8</p>



	4. Совершенствовать гимнастические прыжки: прыжок «Полушпагатом»; Прыжок «Наскок»;			
--	--	--	--	--

#### Список литературы:

1. Кечеджиева Л.. Обучение детей художественной гимнастике.-М.,1985
2. Художественная гимнастика: учебник / под общ. ред. Л.А.Карпенко. - М.: ВФХГ, 2003. - 382 с.
3. Зинченко В.С. Художественная гимнастика: программа для детско-юношеских спортивных школ/ В.С. Зинченко- М.: ФиС, 1972. - 92 с.
4. Виннер И.А. « Методическое пособие по общей физической подготовке и специальной физической подготовке гимнасток в различных тренировочных циклах», Москва, 2010.