Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 1467»

**УТВЕРЖДЕНО**

**Приказом № \_\_\_\_\_**

**от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 года**

**Директор ГБОУ Школа № 1467**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Беляева**

**«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.**

**Дополнительная образовательная программа по художественной гимнастике "Грация"**

***Для детей от 4 до 7 лет***

**ПРИНЯТО**

**Педагогическим советом**

**Протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Управляющим советом**

**Протокол №**\_\_\_\_\_ **от «**\_\_\_**»**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2018 г**

**Составитель**:  
педагог дополнительного образования Калачёва И.В.

город Москва

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается здоровье, раскрываются способности ребенка, формируются личностные качества. Одной из форм физического воспитания дошкольников в детском саду является спортивно-оздоровительный кружок по художественной гимнастике.  В процессе занятий по художественной гимнастике у ребенка развиваются музыкально пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движение двигательные навыки и умения.  Благодаря художественной гимнастике дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости. У детей формируется правильная осанка, красивая походка, ритмичность, координация движения.  Также занятия по художественной гимнастике благотворно влияют на нервную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную. Данная программа знакомит детей с элементами акробатики, разнообразными упражнениями с предметом (скакалка, обруч, мяч), элементами танца и хореографии. Гимнастика  одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания.

* 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Художественная гимнастика эстетический вид спорта, входит в Олимпийскую систему с 1984 года.

На занятиях по художественной гимнастике решаются следующие задачи:

1. Образовательно-развивающего воздействия

- формирование двигательных навыков.

-воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).

2. Оздоровительное воздействие.

- укрепление физического и психологического здоровья детей.

3. Воспитательное воздействие.

- воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств.

1.3 СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

- упражнения общей физической подготовки (ОФП)

- упражнения специальной физической подготовки (СФП)

- упражнения хореографии

- упражнения ритмики

- упражнения акробатики

- упражнения без предмета

- упражнение с предметом (мяч, обруч, скакалка)

- броски, ловли, вращения, махи, перекаты

Эти упражнения связанны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движением тела.

* 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Процесс обучения упражнения 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.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движения.От легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально-двигательных знаний.

Существует три этапа:

1й этап начальное обучение новым упражнениями

2й этап углублённое разучивание

3й этапзакрепление упражнений

* 1. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Каждое занятие должно иметь три части:

Подготовительная часть - подготовить занимающегося к решению поставленных задач с помощью легких упражнений.

Основная часть - решаются главные задачи, выполняются элементы и упражнения по художественной гимнастике.

Заключительная часть - выполняются упражнения способствующие быстрому протеканию восстановительных процессов.

1.6 ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЙСТВИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

Для эффективного использования действий с предметами как составной части двигательной деятельности детей, необходимо знание содержания и структуры, доступных детям приемов, способов владения скакалкой, обручем, мячом.

Упражнения с мячом развивают точность движения во времени и пространстве, мышц рук и плечевого пояса, ловкость.

Упражнения со скакалкой способствуют развитию физических качеств прыгучесть, ловкость, выносливость.

Упражнения с обручем способствует развитию координации, быстро ты, эффективно влияют на формирование осанки ребенка.

1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Занятие*** | ***Содержание занятий*** | ***Доп. оборудование*** |
| **1** | 2 | 3 | 4 |
| **Сентябрь-Октябрь** | Правила поведения в зале  Строевые упражнения  Разновидности ходьбы  Упражнения на гибкость  Пантомима под музыку | Построение,выравнивание  На месте,в движении,на пяточках  «Складочка,Бабочка, Паучок,  Змейка, Кошечка-собачка» |  |
| **Ноябрь-декабрь** | Элементы хореографии  Упражнения на гибкость  Упражнения на силу мышц,рук и плечевого пояса,ловкость  Игра с мячом «Горячая картошка» | Позиции рук и ног 1-2 позиция  Полушпагаты,Флажок,Корзинка»  Баланс с мячом,передачи,отбивы,броски | Мяч |
| **Январь-февраль** | Разновидности прыжков  Упражнения на развитие равновесия  Акробатические упражнения | На месте с продвижением, подскоки  На двух ногах  На полу пальцах  Равновесие на одной ноге ,вторая нога на пассе  Ласточка  Перекаты  Кувырок вперед  Кувырок назад |  |
| **Март-апрель-май** | Упражнения на развитие прыгучести,ловкости,выносливости  Элементы хореографии  Упражнения на гибкость  Выполнение упражнения без предмета под музыкальное сопровождение | «Качания»  «Махи»  Прыжки вперед,назад  Позиции рук ,ног -3,4,5  Открытый урок | Скакалка |
| **Сентябрь-октябрь** | Разновидности ходьбы и бега  Танцевальные шаги  Упражнения на развитие гибкости  ОФП | Острый, пружинистый  галоп,полька  шпагат,мост с опорой  Равновесия в положении лежа |  |
| **Ноябрь-декабрь** | Элементы хореографии  Упражнения на развитие вестибулярного аппарата  Упражнения на развитие координации,быстроты и формирования осанки  ОФП | Демиплие  Гранд плие  Батман тандю  Повороты(на двух ногах ,скрестный поворот, нога на пасе  Покачивания  Вращения  Перекаты  Вертушки | Обруч |
| **Январь-февраль-март** | Упражнения на выносливость,силу,гибкость  Акробатические упражнения | Прыжок касаясь  Прыжок в шпагат  Шпагат с провисом  Мостик стоя  «Березка»  Перекат на грудь  Колесо |  |
| **Апрель-май** | Совершенствование точности движений во времени и в пространстве .Развитие ловкости,смелости,чувства ритма | Открытый урок .Упражнение С предметами |  |

**Перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса**

1.  Ротерс  Т.Т.  Музыкально - ритмическое воспитание и          художественная  гимнастика. Ростов-на-Дону 2001

2.  Солонинкова В.А.  Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986

3.  Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону 2008

4.  Боброва  Г.А. Художественная гимнастика.

5.  Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2008

6.  Фомина Н.А  Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004

7. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987

8. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2004

9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004

10. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2001

11. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.: Айрис-Пресс, 2000

12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001

13. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005