

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете

МАДОУ № 310

Протокол 1

от «28» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. заведующего МАДОУ № 310

/Л.В. Дзбоева./

Приказ № 114

От «28» 08 2021 г.



Рабочая программа платной образовательной услуги спортивно-оздоровительной направленности.

(спортивная гимнастика, 5-7 лет)

Срок реализации: 2 года.

Автор-составитель:

Инструктор по физ.

воспитанию Половодова Е.В.

Ростов-на-Дону

2021г.

Пояснительная записка

Не надо быть особо наблюдательным, чтобы догадаться, кто из детей занимается физкультурой и спортом, а кто нет. Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий ведет ко многим серьезным нарушениям в организме ребенка. В результате этого часто возникают нарушения осанки, ожирение, плоскостопие. Как этого избежать? Одним из средств профилактики этих нарушений является ритмическая гимнастика.

Занятия ритмической гимнастикой являются неотъемлемой частью оздоровительно-профилактической работы, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, содействуют профилактике плоскостопия, совершенствуются органы дыхания. Развивается чувство ритма, умение работать в коллективе, уверенность в себе.

Поэтому актуальной стала проблема разработки специальной программы по ритмической гимнастике, направленной на развитие способностей детей, которая не дублирует проведение фронтальных занятий по музыкальному и физическому развитию детей дошкольного возраста.

Рабочая программа дополнительного образования по ритмической гимнастике направлена на формирование у детей дошкольного возраста музыкально-пластических способностей, развитие чувство ритма, гибкости и подвижности позвоночника.

В основе ритмической гимнастики лежит обучение умению управлять своим телом через спортивные упражнения под ритмичную музыку.

В процессе занятий ритмической гимнастикой у детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и вкус. Вырабатывается умение красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц.

При правильной работе у детей улучшается осанка, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, благотворно влияет на иммунную систему, укрепляет все группы мышц.

Программа дополнительного образования по ритмической гимнастике скорректирована на основе программы «Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной и методического пособия «Ритмика» А. Е. Чибрикова – Луговская.

Цель: оздоровление организма ребенка. Развитие у детей музыкально-пластических способностей, воспитывать культуру и творчество движений.

Задачи

1. Образовательные задачи:

- Дать основы выполнения спортивных упражнений под ритмическую музыку;
- Развивать чувство ритма.

2. Оздоровительные задачи:

- Способствовать росту и развитию ОДА;
- Формировать правильную осанку;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Развивать сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы организма.

3. Воспитательные задачи:

- Воспитание интереса у детей к занятиям по ритмической гимнастике;
- Умение работать в коллективе.

4. Пластические задачи:

- Развивать гибкость позвоночника;
- Формировать навыки грациозности.

Методологической основой программы являются следующие положения:

Образовательный уровень программы – уровень освоения.

Ориентация содержания – практическая.

Характер освоения – обучающий.

Возраст обучающихся – 5 -7 лет.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Количество обучающихся в одной группе – не более 25 человек.

Условия вхождения в программу – желание детей, наличие разработок нетрадиционных методов оздоровления.

Срок освоения программы – 2 год.

Учебный период – 36 занятий в год, 2 занятия в неделю, продолжительность – 25 минут (старшие группы), 30 минут (подготовительные группы).

Структура занятия по ритмической гимнастике в старших группах

1 Разминка 3 мин

2 ОРУ под музыкальное сопровождение 4 мин

3 Растяжка 4 мин

4 Работа над ритмическими движениями 8 мин

5 Игра 3 мин

6 Отдых (релаксация, медитация) 3 мин

Всего: 25 мин

Структура занятия по ритмической гимнастике в подготовительных группах

1 Разминка 3 мин

2 ОРУ под музыкальное сопровождение 5 мин

3 Растяжка 5 мин

4 Работа над ритмическими движениями 10 мин

5 Игра 3 мин

6 Отдых (релаксация, медитация) 4 мин

Всего: 30 мин

Ожидаемые результаты освоения программы

Старшая группа 5-6 лет

Дети будут знать:

- Физические возможности человеческого тела;
- Простые музыкальные понятия: быстро, медленно;
- Понимать термины: «пластика», «гибкость».

Будут уметь:

- Выразительно исполнять простые ритмические движения под музыку;
- Импровизировать под музыку;
- Выполнять простые акробатические этюды (без предметов);
- Двигаться под музыку, согласовывая движения рук и ног.

Задачи :

- Учить согласованным движениям рук и ног при ходьбе и беге.
- Самостоятельно выполнять упражнения на растяжку.
- Пользоваться предметами при выполнении спортивных упражнений и акробатических этюдов.

Перспективный план по ритмической гимнастике

Октябрь

1 неделя «Полушпагат» «Мостик» ТРД «Туда – сюда»

2 неделя «Стоп носочек» «Мостик» Акробатический этюд «Все вместе»

ТРД «Скрестные движения»

3 неделя «Стоп носочек» «Мостик» Акробатический этюд «Все вместе» ТРД «Скрестные движения»

4 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Вместе весело шагать»

Ноябрь

1 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Вместе весело шагать»

2 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Вместе весело шагать»

3 неделя «Веселые мячи» «Тряпичная кукла» ТРД «Хлопки»

4 неделя «Вниз головой» «Мостик» ТРД «Мы шагаем»

Декабрь

1 неделя «Гимнасты» «Музыкальные кубики» ТРД «Выпады»

2 неделя «Гимнасты» «Музыкальные кубики» ТРД «Выпады»

3 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Марш»

4 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Марш»

Январь

1 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Марш»

2 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Марш»

3 неделя «1, 2, 3 – хлопок» «Мельница» ТРД «Прощание»

4 неделя «1, 2, 3 – хлопок» «Мельница» ТРД «Прощание»

Февраль

1 неделя «Галоп» «Вниз головой» ТРД «Ветер»

2 неделя «Ветреная мельница», «Нарисуем круг рукой» ТРД «Плавание»

3 неделя «Пружинка» Акробатический этюд «Светит солнце»

ТРД «Плавание брассом»

4 неделя «Пружинка» Акробатический этюд «Светит солнце»

ТРД «Плавание брассом»

Март

1 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Песенка Мамонтенка»

2 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Песенка Мамонтенка»

3 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Песенка Мамонтенка»

4 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Песенка Мамонтенка»

Апрель

1 неделя «Смотри не зевай» Акробатический этюд «Дружные ребята» ТРД «Рассвет»

2 неделя «Смотри не зевай» Акробатический этюд «Дружные ребята» ТРД «Рассвет»

3 неделя «Пружинка с притопом» «Кувырок» ТРД «Лошадки»

4 неделя «Полушпагат», «Мостик» ТРД «Шашка и поводья»

Май

1 неделя «Полушпагат», «Мостик» ТРД «Шашка и поводья»

2 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Эскадрон»

3 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Эскадрон»

4 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Эскадрон»

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Дети будут знать:

- Физические возможности человеческого тела;
- Понимать термин «диафрагмальное дыхание»;
- Понимать термины: «акробатика», «растяжка».

Будут уметь:

- Четко, эмоционально исполнять ритмические движения под музыку;
- Выполнять акробатические этюды (с предметами) ;
- Согласованно работать с предметами во время выполнения ритмических движений;
- Контролировать свое дыхание и состояние.

Задачи:

- Учить согласованным движениям рук и ног при ходьбе и беге.
- Самостоятельно выполнять упражнения на растяжку.
- Пользоваться предметами при исполнении спортивных упражнений и акробатических этюдов.

Перспективный план по ритмической гимнастике Сентябрь

1 неделя «Веселые мячи»

2 неделя «Оловянный солдатик» «Мостик», «Полушпагат» ТРД «Ходьба на месте»

3 неделя «Оловянный солдатик» «Мостик», «Полушпагат» ТРД «Ходьба на месте»

4 неделя «Громко, тихо» «Оловянный солдатик» ТРД «Веселые шаги»

Октябрь

1 неделя «Полушпагат» «Мостик» ТРД «Туда – сюда»

2 неделя «Стоп носочек» «Мостик» Акробатический этюд «Все вместе» ТРД «Скрестные движения»

3 неделя «Стоп носочек» «Мостик» Акробатический этюд «Все вместе» ТРД «Скрестные движения»

4 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Вместе весело шагать»

Ноябрь

1 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Вместе весело шагать»

2 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Вместе весело шагать»

3 неделя «Веселые мячи» «Тряпичная кукла» ТРД «Хлопки»

4 неделя «Вниз головой» «Мостик» ТРД «Мы шагаем»

Декабрь

1 неделя «Гимнасты» «Музыкальные кубики» ТРД «Выпады»

2 неделя «Гимнасты» «Музыкальные кубики» ТРД «Выпады»

3 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Марш»

4 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Марш»

Январь

1 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Марш»

2 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Марш»

3 неделя «1, 2, 3 – хлопок» «Мельница» ТРД «Прощание»

4 неделя «1, 2, 3 – хлопок» «Мельница» ТРД «Прощание»

Февраль

1 неделя «Галоп» «Вниз головой» ТРД «Ветер»

2 неделя «Ветреная мельница», «Нарисуем круг рукой» ТРД «Плавание»

3 неделя «Пружинка» Акробатический этюд «Светит солнце»

ТРД «Плавание брассом»

4 неделя «Пружинка» Акробатический этюд «Светит солнце» ТРД «Плавание брассом»

Март

1 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Песенка Мамонтенка»

2 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Песенка Мамонтенка»

3 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Песенка Мамонтенка»

4 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Песенка Мамонтенка»

Апрель

1 неделя «Смотри не зевай» Акробатический этюд «Дружные ребята» ТРД «Рассвет»

2 неделя «Смотри не зевай» Акробатический этюд «Дружные ребята» ТРД «Рассвет»

3 неделя «Пружинка с притопом» «Кувырок» ТРД «Лошадки»

4 неделя «Полушпагат», «Мостик» ТРД «Шашка и поводья»

Май

1 неделя «Полушпагат», «Мостик» ТРД «Шашка и поводья»

2 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Эскадрон»

3 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Эскадрон»

4 неделя Разучивание музыкально – ритмической композиции «Эскадрон»

Критерии отслеживания результатов

- Выступления на спортивных праздниках, развлечениях

Список литературы

- Буренина А. И. Ритмическая мозаика//Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : ЛОИРО, 2000. – 220с.
- Буренина А. И. Ритмическая пластика для дошкольников. – М: Музыкальная палитра, 2000. – 192с
- Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М. : Линка-пресс, 1999. – 134с.
- Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М. : Сфера, 2004. – 128с.
- От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А. – 2-е изд., испр. И доп. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 – 336с.
- Потапчук А. А., Овчинникова Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб. : Речь, 1981. – 120с.
- Чибрикова – Луговская А. Е. Ритмика – М. : Дрофа, 1998. – 102с.

