

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 212»

Принято на заседании Педагогического совета
протокол № 07 от 29» мая 2024г.



Утверждаю:
заведующий МДОУ «Детский сад № 212» Т.Н. Дидковская
приказ № 12-В/73 от 31.05.2024

Дополнительная общеобразовательная программа

«Игровая партерная гимнастика

«спортивно-физкультурная направленность»

Возраст детей: 4 – 5 лет
Срок реализации программы – 9 месяцев

Составитель:
Ерофеева Анастасия Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Ярославль 2024г.

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2.	Контрольно-измерительные материалы	5
3	Содержание программы	6
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	8
5.	Список литературы	9

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровая партерная гимнастика» имеет спортивно - физкультурную направленность и реализуется на платной основе.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Дошкольный возраст один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека.

Очень важно именно в детстве привить ребенку любовь к движению. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности».

Для успешных занятий танцами необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем, которые обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Данную проблему помогает решить программа «Игровая партерная гимнастика».

Партерная гимнастика — это комплекс специально подобранных упражнений выполняемых на полу в положении сидя, лежа, на боку.

Занятия партерной гимнастикой предназначены для общего физического развития детей с целью формирования его готовности к дальнейшим профессиональным занятиям хореографией.

Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь следующих целей: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. В результате занятий партерной гимнастикой у детей формируется мышечный корсет, тем самым улучшается осанка, укрепляются мышцы стоп, что является профилактикой плоскостопия, позволяют улучшить гибкость суставов.

Цель и задачи программы:

Цель программы — формирование основных физических качеств и навыков, с целью развития интереса к двигательной деятельности.

Задачи программы:

- дать первоначальное представление о партерной гимнастике; учить основным упражнениям партерной гимнастики.
- развитие мышечно-связочного аппарата и природных хореографических способностей (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок);
- развитие координационных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование культуры движений.

Возраст обучающихся по программе:

Программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 5 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Форма обучения:

- очная (теоретическая, практическая, комбинированная);
- групповая
-

Виды занятий:

- учебное занятие; игра;
- рассказ или беседа; открытое занятие.

Режим занятий:

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу (время занятий включает 20 минут учебного времени). Общее количество часов в год — 34.

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:

- знать правила поведения на занятиях;
- знать понятие «партерная гимнастика» и её значение;
- знать упражнения партерной гимнастики и правила их выполнения;
- знать правила работы со скакалкой.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- уметь выполнять упражнения партерной гимнастики; уметь выполнять прыжковые упражнения;
- уметь выполнять подготовительные упражнения для прыжков через скакалку.

Раздел 2. Контрольно-измерительные материалы

Педагогический мониторинг знаний и умений детей проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае) методом наблюдения педагога, просмотра и контрольных упражнений. Промежуточная и итоговая аттестация проходит в виде контрольного (открытого) занятия с фиксацией результатов осуществляется по рейтинговой системе (высокий, средний, низкий уровень).

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Высокий уровень (В)	Воспитанник показывает высокий уровень теоретических знаний, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой
Средний уровень (С)	Воспитанник овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой
Низкий уровень (Н)	Воспитанник овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой

Раздел 3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа
2.	Разминка	5	1	4	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ
3.	Партерная гимнастика				
3.1.	Упражнения для укрепления мышц стопы	5	1	4	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ
3.2.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	5	1	4	
3.3.	Упражнения для укрепления мышц спины	5	1	4	
3.4.	Упражнение на развитие гибкости спины	5	1	4	
3.5.	Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага	5	1	4	
4	Прыжки	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ
5	Итоговое занятие	1		1	Опрос, выполнение комплекса партерной гимнастики
Итого:		34	7,5	26,5	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел. Вводное занятие

Раздел. Разминка

Теория: Правила выполнения движений.

Практика. Разминка по кругу: танцевальные шаги с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах, на пятках, со сменой положения рук. Лёгкий бег, бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Раздел. Партерная гимнастика

Тема 3.1. Упражнения для укрепления мышц стопы Теория. Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для укрепления мышц стопы:

«иголочка», «утюжок», «солнышко», «веер».

Тема 3.2. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса Теория. Правила выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: «велосипед», «ножницы»

Тема 3.3. Упражнения для укрепления мышц спины Теория. Правила выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для укрепления мышц спины: «лодочка» («рыбка»), «самолётик», «мячик» (перекаты)

Тема 3.4. Упражнение на развитие гибкости спины Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика. Упражнение на развитие гибкости спины: «кобра», «колечко», «корзиночка», «плуг», «кошечка», «складочка», «мостик», «березка».

Тема 3.5. Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага Теория. Правила выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага:

- «лягушка» (сидя, лежа на животе, с наклоном вперед),
- наклоны в «шпагате»,
- «шпагат»,
- махи ногой (лежа на спине, боку, из положения, стоя на четвереньках),
- «флажок».

Раздел 4. Прыжки

Теория. Правила выполнения прыжков.

Практика. Прыжки на одной, двух ногах. Прыжки с поджатыми ногами. «Ножницы».

Упражнения со скакалкой. Подготовка к прыжкам со скакалкой.

Раздел 5. Итоговое занятие

Контрольное (открытое) занятие с приглашением родителей.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

<i>Название темы</i>	<i>Название и форма методического материала</i>
Вводное занятие	Список обучающихся. Инструкция по технике безопасности.
Разминка	Подборка упражнений для разминки. Сборник музыкальных произведений (ноты, фонограмма).
Партерная гимнастика	Подборка упражнений партерной гимнастики. Сборник музыкальных произведений. Гимнастические коврики.
Прыжки	Сборник музыкальных произведений. Скакалки
Итоговое занятие	Конспект занятия. Сборник музыкальных произведений. Гимнастические коврики. Скакалки.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- музыкально-спортивный зал с зеркалами;
- аудиоаппаратура;
- реквизит для занятий (гимнастические коврики, скакалки);
- спортивная форма.

Раздел 5. Список литературы

1. Борщенко И.А. Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. - М.: Метафора, 2013.
2. Винер-Усманова И. А., Медведева Е. Е., Крючек Е. С. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. М.: Спорт, 2015.
3. Лукаш А. 500 упражнений для позвоночника. Корректирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно - двигательного аппарата и улучшения здоровья.- М.: Наука и техника, 2007.
4. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ «Сфера», 2010.

Интернет-ресурсы: