

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
**«Дом детского творчества»
«Левобережный»**
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №3 от 30.05.2019



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Танцевально-игровая гимнастика»

Возраст учащихся: 4-8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: **Скачкова Евгения Юрьевна,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Танцевально-игровая гимнастика» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. Дошкольный возраст – один из наиболее важных периодов в жизни каждого человека, ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, формируется личность каждого ребенка. В настоящее время одним из наиболее популярных ритмопластических направлений является танцевально-игровая гимнастика. Ее эффективность основывается на разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка. Особую эмоциональность занятиям придает использование музыкального сопровождения, элементов танца, образных упражнений и сюжетных композиций, которые отвечают возрастным особенностям детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, улучшает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности физического и психического развития детей дошкольного возраста.

Адресат программы. Программа адресована детям дошкольного и младшего школьного возраста.

Цель и задачи программы

Цель программы — создание условий для гармоничного развития детей дошкольного возраста средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи

Обучающие:

- обучить выполнению основных танцевальных шагов, общеразвивающих, хореографических и акробатических упражнений;
- формировать умения согласовывать движения с музыкой;
- содействовать формированию умения эмоционального выполнения упражнений и творчества в движениях.

Развивающие:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки;
- развивать у учащихся силу, гибкость и координационные способности;
- содействовать развитию у учащихся чувства ритма, памяти, внимания, воображения и познавательной активности.

Воспитательные:

- сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям;
- содействовать эстетическому и нравственному воспитанию учащихся;
- формировать коммуникативные качества личности учащихся, дисциплинированность.

Условия реализации программы

Условия набора. Группы комплектуются из детей, имеющих допуск врача к занятиям.

Условия формирования групп. Группы формируются по возрастному принципу и уровню подготовленности детей. Для занятий необходимо иметь спортивную одежду и обувь.

Объем программы.

Количество часов в год	Общий объем курса обучения
68	68

Срок освоения программы – 1 год.

Наполняемость учебной группы: 15 человек.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 акад. часу (68 часов в год).

Продолжительность академического часа для учащихся дошкольного возраста – 30 минут.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (гимнастические стенки, гимнастические маты, ковровое покрытие);
- спортивный инвентарь (скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки);
- техническое оснащение (музыкальный центр, компьютер, проектор, экран).

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют интерес к занятиям;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Метапредметные:

- укрепят опорно-двигательный аппарат и мышечную систему;
- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы);
- повысят уровень развития чувства ритма, памяти, внимания, воображения и познавательной активности;

Предметные:

- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими упражнениями;
- приобретут навыки сохранения правильной осанки при выполнении гимнастических упражнений.

Учебный план

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	3	2	1	
2.	Ритмика	16	4	12	
3.	Игровая гимнастика	34	4	30	
4.	Танцевальные и подвижные игры	13	3	10	
5.	Промежуточная аттестация	2	-	2	зачетное занятие
	Итого:	68	13	55	

Рабочая программа Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с основами танцевального искусства;
- сформировать у учащихся представления об основах хореографической терминологии, музыкальной грамоты, связи музыки и движения;
- научить выполнять общеразвивающие, хореографические и акробатические упражнения и согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей и специальных качеств (чувства ритма, музыкальности, хореографической памяти);
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- развивать у учащихся способности к самовыражению.

Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать у учащихся личностные качества (ответственность и целеустремленность);
- формировать у учащихся устойчивый интерес к танцевальной деятельности;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Содержание обучения

1. Вводные занятия.

Теория: Правила техники безопасности (правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в учреждении, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

Практика: начальная диагностика (педагогическое тестирование).

2. Ритмика.

Теория: Музыкальная грамотность.

Практика: Ходьба (на месте и в движении, с движениями рук). Танцевальные упражнения (высокий, приставной шаг; шаг галопа). Ритмические мини-танцы.

3. Игровая гимнастика.

Теория: Понятие – «правильная осанка». Терминология. Техника упражнений.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- ходьба (с носка, на носках);
- бег (на месте и с перемещением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад);
- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении);
- упражнения для мышц рук (отведения и приведения, сгибания и разгибания, круговые вращения);
- упражнения для мышц ног (выпады и приседания; стоя у опоры отведения и приведения ног вперед, в сторону);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты; поднимание туловища и ног в исходных положениях лежа на спине и на животе);
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях);
- игровой стретчинг (движения образного характера с максимальной амплитудой и удержанием позы);
- дыхательные упражнения;
- посегментное расслабление звеньев тела.

Гимнастические упражнения

- «волна» (из положения, сидя на пятках);
- «мост» (стоя на коленях, лежа);
- шпагаты;
- равновесия (вертикальные и горизонтальные, на двух и одной ноге, с опорой и без);
- повороты (на 180° и 360° переступанием).

Хореографические упражнения

- позиции рук (1, 2, 3), позиции ног (1, 2, 3);
- подъемы на полупальцы (релеве);
- полуприседания (деми плие) в 1, 2, позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю).

Акробатические упражнения

- группировка, перекаты в группировке (вперед, назад);
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед.

Упражнения со скакалкой

- махи скакалкой, сложенной вдвое, в различных направлениях;
- вращения скакалки в различных плоскостях;

- манипуляции;
- перешагивания через свободно висящую скакалку;
- бег через скакалку;
- прыжки толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад.

4. Танцевальные и подвижные игры.

Теория: Правила игр.

Практика: Танцевальные игры (для развития воображения, музыкальности и артистизма). Импровизация на заданную музыкальную тему. Подвижные игры (для развития координации движений, быстроты, выносливости, ориентировки в пространстве).

5. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация (зачетные занятия).

Ожидаемые результаты

Личностные:

- приобретут интерес к занятиям;
- сформируют личностные качества (ответственность целеустремленность);
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Метапредметные:

- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (чувства ритма, музыкальности, хореографической памяти);
- разовьют двигательные способности (координацию движений, гибкость, выносливость, силу).

Предметные:

- получат знания о гимнастической терминологии;
- овладеют основными общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- научатся согласовывать движения с музыкой;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретические занятия.	Беседа, игра	Приемы: устное изложение, беседа, диалог. Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Дидактический материал: аудио- и видеозаписи. Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор, экран.	Зачетное занятие.
2.	Практические занятия: ритмика; игровая гимнастика; танцевальные и подвижные игры.	Традиционное, комбинированное занятие, соревнование, игра.	Приемы: беседа, показ педагогом и учащимися, работа по образцу. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, групповой, парный.	Дидактический материал: аудио- и видеозаписи. Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, маты. Инвентарь: гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки. Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор, экран.	Зачетное занятие, педагогическое тестирование.

Информационные источники

для педагога:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: «Советский спорт», 1996.
3. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: ВАКО, 2005.
4. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: «Терра-Спорт», 2001.
5. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: «Физкультура и спорт», 1987.
6. Матов В.В., Ланцберг Л.А., Иванова О.А., Ритмическая гимнастика. М.: «Знание», 1985.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988.
8. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание школьников. Киев: «Рад. школа», 1989.
9. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: «Речь». – 2003.
10. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. – Киев: «Рад. школа», 1990.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.
12. Холдов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. зав. – М.: «Академия», 2000.
13. Шебенко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. – М., 1996.

для учащихся:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
2. Бекина С.И. Музыка и движение. – М., 1983.
3. Белостоцкая Е.М. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М., 1987.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М., 1994.

Оценочные материалы

Информационная карта промежуточной аттестации

Дата _____

№	Фамилия, имя	«Книжечка»	«Бабочка»	«Рыбка»	«Корзиночка»	«Мост» из положения, лежа	Общая оценка
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Педагог

()