

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №120
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №120
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024

Утверждено
Заведующий ГБДОУ детским садом №120
Невского района Санкт-Петербурга
Приказом от 30.08.2024 № 91-О
 С. В. Герасимова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Школа грации»**

Срок реализации программы 36 часов
Возраст детей 6-7 лет

Педагог дополнительного образования
Мясищева Н.В.

Санкт-Петербург
2024

№	Наименование раздела	Страница
I	Пояснительная записка	3 -4
II	Учебный план	4- 5
III	Календарный учебный план	6
IV	Рабочая программа	6
4.1	Цели и задачи программы	6
4.2	Ожидаемые результаты освоения программы	7
4.3	Календарно-тематическое планирование	7
4.4	Содержание обучения	7-9
V	Оценочные и методические материалы	9
5.1	Оценочные материалы	9
5.2	Методические материалы	10

I. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно – оздоровительная

Актуальность программы: Программа «Школа грации» включает в себя элементы хореографии, художественной гимнастики и танцевально-ритмической гимнастики. Программа обеспечивает гармоничное развитие организма девочек благодаря многообразию её средств. Упражнения гимнастики, хореографии и ритмики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть и положительно влияют на развитие таких чисто женских качеств, как мягкость, грациозность и плавность. Гимнастические и хореографические упражнения помогают девочкам освобождаться от скованности и неловкости. Связь гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец, способствует эстетическому воспитанию и развивает чувство прекрасного.

Адресат: девочки 6-7 лет

Уровень освоения: общекультурный

Объёмы и сроки освоения: 36 часов.

Отличительная особенность: Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир движения и музыки. Посредством регулярных занятий можно добиться красивой осанки и некоторой величественности.

В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму; комплексы танцевально-ритмической гимнастики, степ-аэробики; элементы хореографии; игропластика и музыкально-подвижные игры, в которых ребёнок может выразить своё собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность.

Музыка и движение являются основными средствами ритмической тренировки. Движения в «Школе грации» могут применяться самые разнообразные: и гимнастические, и бытовые, и танцевальные. На занятиях большое количество заданий для коллективного выполнения помогает детям ориентироваться в пространстве.

Цель программы: Укрепление физического здоровья девочек старшего дошкольного возраста средствами художественной, танцевально – ритмической гимнастики, степ-аэробики и игропластики.

Задачи программы:

- формирование навыка правильной осанки;
- формирование музыкальных и двигательных способностей;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие творческих способностей детей.

Планируемые результаты:

К концу учебного года девочки должны уметь:

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки и настроения.
- Передавать основные средства музыкальной выразительности.
- Различать жанр произведения, передавать в пластике музыкальный образ, используя имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений.
- Выполнять простейшие элементы хореографии и художественной гимнастики с предметами и без предмета.
- Выполнять базовые шаги степ-аэробики.
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки.
- Выполнять изучаемые в течении года ритмические композиции и танцы-игры.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации: комплексно-тематический принцип

Условия набора и формирования групп: одновозрастные дети

Форма: групповая

Форма организации и проведения занятий: групповая

Занятия проводятся в физкультурном зале ГБДОУ №120 во второй половине дня, 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30 мин.

Материально-техническое обеспечение занятий:

- музыкальный центр
- USB-накопитель
- спортивный инвентарь (ленты, обручи, скакалки, мячи, степ- платформы)

Кадровое обеспечение: инструктор по физической культуре

II Учебный план

Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
	Все го	Теория	Практика	
Элементы хореографии	5	1	4	Входной и итоговый контроль
Образно-игровые упражнения и музыкально- подвижные игры	3		3	Наблюдение
Общая физическая подготовка	3		3	Наблюдение
Элементы художественной гимнастики («упражнения гимнастической школы» базовые навыки движения с предметом и без	10	1	9	Наблюдение

предмета, танцевальные шаги и позы)				
Игропластика	5		5	Наблюдение
Танцевально-ритмическая гимнастика	4		4	Наблюдение
Степ-аэробика	6	1	5	Наблюдение
Итого	36	3	33	

Сводный учебный план

№	Название ДОП	Год обучения	Всего часов
1	Школа грации	2024-2025	36

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 93-О от 30.08.2024

Заведующий ГБДОУ №120

Невского района Санкт-Петербурга

 /С.В Герасимова

Подпись

ФИО



III Календарно-учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей
программы «Школа грации»
на 2024-2025уч. год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	30.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю – 30 минут

IV Рабочая программа

4.1 Цель программы:

укрепление физического здоровья девочек старшего дошкольного возраста средствами художественной, танцевально – ритмической гимнастики, степ-аэробики и игропластики.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать элементам хореографии, художественной и музыкально-ритмической гимнастики;
- расширять кругозор детей о современных видах гимнастики, её атрибутах;
- формировать двигательные умения и навыки;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации, прыгучести и равновесия;

- формирование правильной осанки, ритмичности, выворотности стопы и пластичности движений;
- формирование эстетического вкуса, чувства гармонии;
- способствование формированию опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, самостоятельности, ответственности;
- развитие коммуникативных навыков, стремления достичь поставленных целей; воспитание любви и вкуса к музыкальным классическим композициям и желание научиться управлять своим телом в соответствии с характером музыки.

4.2 Ожидаемые результаты освоения программы:

- В результате освоения данной программы у ребёнка происходит формирование потребности в систематических занятиях физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни; формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепления здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.
- Вместе с регулярными занятиями укрепляется мышечный корсет, формируется общая культура движений и красивая плавная походка. Занятия значительно развивают общую координацию движений и чувство ритма, понимание музыки и умение красиво и эффектно двигаться.
- Дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предмета и с предметом.
- По окончании обучения занимающиеся умеют исполнять несложные танцевальные комбинации; приобретают навыки музыкальности и пластичности, выразительности и артистичности.
- Воспитанники владеют навыками простейших хореографических, музыкально-ритмических и гимнастических упражнений, приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях; умеют выполнять не только упражнения, но и связки упражнений художественной гимнастики с предметом и без предмета.

4.3 Календарно-тематическое планирование

Месяц	Тема
Сентябрь	Теоретические сведения. Хореография. Упражнения на укрепление осанки.
Октябрь	Образно-игровые упражнения и музыкально-ритмические игры.

Ноябрь	Общая физическая подготовка.
Декабрь	Художественная гимнастика (упражнения без предмета)
Январь	Художественная гимнастика (упражнения с предметом)
Февраль	Художественная гимнастика (упражнения с предметом)
Март	Игропластика.
Апрель	Танцевально-ритмическая гимнастика. Разучивание степ-шагов без платформы.
Май	Степ-аэробика.

4.4 Содержание обучения

Раздел 1 (Занятие 1-5)

Теория: Понятие осанка. Презентация о истории танца и гимнастики.

Практика: Хореография: позиции ног и рук, подъём на полупальцы по бй позиции, «пружинка», упражнения для рук и кистей, наклоны корпуса вперёд с прямой спиной, повороты по 4ём точкам шагами на месте (по четыре, по два шага в каждую точку), плие, батман тандю, комплимент. Изучение рисунка танца (при смене характера музыки, меняется направление рисунка, вид движения). Ходьба: гимнастическим шагом, на полупальцах, высокий шаг. Разучивание танцевальных шагов: приставной шаг вперед и в сторону; переменный шаг; галоп; полька. Упражнения в партере: «кошечка», «лодочка», «бабочка», «берёзка», «колечко» и др.

Раздел 2 (Занятие 5-7)

Практика: Образно-игровые движения с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Отработка умений выразить в импровизации своё образное представление в движениях, связанных с людьми разных профессий, сказочных героев под музыку. Разучивание комплекса ритмической гимнастики «Дождь стучит по крышам». Музыкально-подвижные игры «Воробы и журавли» и «Ветерочки и листочки».

Раздел 3 (Занятие 8-10)

Практика: ОФП (прыжки через скакалку, вращая её вперёд и назад; упражнения на силу мышц брюшного пресса, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки, челночный бег). Разучивание прыжков: наскок, прыжок, выпрямившись с наскока, «трамплинчик» с наскока. Партерная гимнастика. Танцевальная игра на соотношение спокойных и резких движений «Большая прогулка». Повторение танцевальных шагов. Партерная гимнастика (упражнения на подвижность голеностопного сустава, «складочка», «бабочка», «лодочка», «лягушка», «ножницы» и пр.) Танцевальные шаги (русский хороводный шаг, шаг с притопом, припадание).

Раздел 4 (Занятие 11-20)

Теория: Просмотр презентации «Художественная гимнастика».

Практика: Элементы художественной гимнастики без предмета: комплекс упражнений на развитие пластики и гибкости («волна» сидя на пятках, «лодочка», «складочка», волны руками); равновесие «ласточка»; повороты: переступанием вправо и влево, одноимённый поворот на одной ноге вправо и влево. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Серебристые снежинки». Разучивание вальсового шага и балансе.

Разучить базовые упражнения со скакалкой: махи и круги одной и двумя руками; в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости; восьмерки; переводы скакалки, «закрутку» скакалки на руку и на талию; «удочка». Тренировать прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд; через вдвое сложенную скакалку в приседе.

Разучить базовые упражнения с обручем: хваты обруча (2-мя руками снаружи, изнутри; одной рукой снизу, сверху); положение обруча (вертикальное, горизонтальное, наклонное); повороты и вращения (на талии, в лицевой плоскости на руке; на полу); прыжки в качающийся обруч; перекаты обруча по полу; броски обруча вертикальные и горизонтальные, маховые движения с обручем (восьмёрка в боковой плоскости). Танцевальные шаги с обручем (подскоки, полька, галоп, качалочка). Подвижная игра «Вертушка».

Разучить базовые упражнения с мячом: способы удержания мяча (на ладони; пальцами с боков; на тыльной стороне ладони). Бросок мяча вверх с ловлей после отскока двумя руками. Отбивы мяча: двумя руками; одной рукой; с чередованием рук; локтём. Перекаты мяча между ладонями, по рукам, по груди, по полу, по спине. Танцевальные шаги с мячом: «ковырялочка» с ударом и ловлей мяча; прокатывание мяча между ладонями на приставных шагах.

Разучить базовые упражнения с лентой: махи и круги в различных плоскостях; «змейки» (вертикальные, горизонтальные, «спирали», «восьмерки»); передача ленты из руки в руку. Креативная гимнастика «Художники». Танцевальные шаги с лентой (приставной шаг в сторону, галоп в сторону).

Раздел 5 (Занятие 21-25)

Практика: Работа над пластикой рук (волны кистью, руками, туловищем сидя и стоя). Разучить пластический этюд «Берёзка». Разучивание комплекса ритмической гимнастики «Весна-красна идёт». Выполнение упражнений на согласование движений с музыкой (акцентированная ходьба, хлопки и притопы в такт музыки). Игра на развитие пластики «Подводный мир».

Раздел 6 (Занятие 26-29)

Практика: Разучить танцевально-ритмическую композицию «Маруся». Тренировать русский хороводный шаг, припадания, ковырялочку, шаг с притопом. Развивать умения слышать музыку и двигаться в такт музыке. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страдел) без степов. Разучивание базового шага на степ-платформе.

Раздел 7 (Занятие 30–36)

Теория: Техника безопасности и правила выполнения шагов на степ-платформе.
 Практика: Степ-аэробика: шаг ноги врозь, ноги вместе, приставной шаг с касанием на платформе или на полу, шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты), шаг через платформу, касание платформы носком свободной ноги.
 Подвижная игра «Белочки на дереве».

V. Методические и оценочные материалы

5.1 Оценочные материалы

Результативность освоения программы систематически отслеживается в течение года. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *входной контроль* проводится в начале учебного года для определения уровня знаний обучающихся на начало обучения по программе;
- *текущий контроль* ведётся на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения практического задания; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путём итогового обсуждения, анализа выполненных заданий;
- *промежуточный контроль* проводится в середине года по итогам полугодия;
- *итоговый результат* реализации программы и достижения воспитанниками планируемых результатов представляется на открытом занятии в конце учебного года.

Ф,И	Интерес к занятию		Координация движений		Пластичность		Эмоциональность и творческие проявления		Гибкость «складочка» сидя		Равновесие (стоя на одной ноге)		Итого	
	Н	Г	К	Г	Н	Г	К	Г	Н	Г	К	Г	Н	Г

Для оценки используется 3х бальная шкала, где 1-низкий уровень, 2- средний, 3 – высокий.

5.2 Методические материалы

Перечень

Нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Список литературы

1. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Т. Т. Ротерс. "Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика". - М., "Просвещение", 1989г.
2. О. Н. Назарова. "Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет" методическая разработка для тренеров. - М., 2001г.
3. Г. А. Боброва. «Художественная гимнастика в школе». - М., "Физкультура и спорт", 1978г.
4. И. Н. Шарбова "Упражнения со скакалкой".-М., "Советский спорт" ,1991г.
5. "Методические разработки по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры в школе". - Л., 1991г.
6. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической гимнастике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. –СПб.2000.-220с.
7. Потапчук А. А., Овчинникова Т.С. –Двигательный игротренинг дошкольников Творческий Центр «Сфера» СПб 2009.
8. Машукова Ю. М. Степ-гимнастика в детском саду. Научно-практический журнал «Инструктор по физической культуре» № 4 2009.
9. Степ-аэробика Журнал «Обруч» № 6 2008.