

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №110 комбинированного вида  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол

Педагогического совета

№ 2

от « 29 » 09 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 17/1-ПД

от « 29 » 09 20 23 г.

Заведующий ГБДОУ детский сад №110  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

И.А.Шорникова

Дополнительная общеразвивающая программа

**«СТУДИЯ ГИМНАСТИКИ И ТАНЦА «ЛАСТОЧКА» - 1**

Возраст обучающихся я: 3–5 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Куртова Татьяна Сергеевна,

педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих основных нормативно-правовых документов:

### Федеральный уровень

- **Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам**// Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629
- **Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей** // Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 №467
- **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года**// Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р

### Региональный уровень

- **«Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»**// Распоряжение Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы **физкультурно-спортивная**

**Адресат программы:** дополнительная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте 3–5 лет (девочки) без специальной физической подготовки

### **Актуальность программы.**

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения, что неразрывно связано с воспитанием творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Целью начального образования по физической культуре и гимнастике, в частности, является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному, и социальному развитию детей.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

С древних времен известно положительное воздействие гимнастики, а также сочетания ритмического движения и музыки на состояние здоровья человека. Чем раньше ребенок начнет слышать приятную ему музыку и сопровождать ее ритмичными движениями, тем активнее начнется развитие всех сенсорных каналов, необходимых в жизни.

В основу программы «Студия гимнастики и танца «Ласточка» (далее Программа) положена авторская методика обучения детей заслуженного тренера Российской Федерации И. А. Винер-Усмановой «Основы физического воспитания в дошкольном детстве». Методика представляет собой общеразвивающий комплекс образовательных и игровых занятий, основанных на гимнастических упражнениях с предметами и без них с учетом возрастных особенностей развития детей.

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в здоровом, физически развитом подрастающем поколении, способном применять полученные знания, умения и навыки для укрепления

ДОКУМЕНТ собственного производства на протяжении всей жизни.

В современном мире всё чаще наблюдаются явления гиподинамии у детей, начиная с дошкольного возраста, поэтому занятия гимнастикой и танцем являются полезными, как для физического, так и психического развития ребенка. Программа адаптирована для детей 3–5-летнего возраста, а первые годы жизни характеризуются интенсивным формированием всех органов и систем организма, качественными изменениями физического и нервно-психического развития ребенка. В этом возрасте ребенок легко обучается, и любое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка.

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Она входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена, а её элементы — в любую общую физическую подготовку и корректирующие программы. Занятия гимнастикой способствуют не только физическому развитию детей, но и эстетическому развитию, формированию понимания красоты и гармонии.

Танцевальное направление занятий связано с высокой выразительностью и эмоциональностью данной формы движения, ее положительным влиянием на психическое самочувствие, совершенствование координации движений, формирование их эстетики.

Овладение элементами гимнастики и танцевальными движениями повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, обогащают детей яркими образными движениями, создают условия эмоциональной разрядки, улучшают функции внимания.

Регулярные занятия способствуют улучшению физического здоровья и выносливости, формированию гармоничного телосложения и правильной осанки.

Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения.

**Уровень освоения программы - общекультурный.**

**Объём и срок освоения программы – 1 год, 64 часа.**

**Цель программы** – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности, а также формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, средствами образовательного процесса физического воспитания на основе гимнастики.

**Программа решает следующие задачи:**

**Обучающие:**

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, гимнастике и танце, их значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучение комплексу общефизических и гимнастических упражнений, танцевальным элементам;
- обучение подводящим элементам к акробатическим упражнениям;
- обучение работе с гимнастическими предметами;
- обучение подвижным играм;
- обучение взаимодействию детей друг с другом.

**Развивающие:**

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью;
- освоение навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами;
- формирование привычки контролировать и корректировать свою осанку;
- развитие гибкости и координационных способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие мышечной памяти;

- формирование музыкально-двигательных умений и навыков, развитие чувства ритма;
- развитие наглядно-действенного мышления;
- развитие творческой активности.

***Воспитательные:***

- развитие позитивного отношения к движению, физической культуре и танцу;
- формирование здоровых привычек и бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание дисциплинированности и старательности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга;
- развитие положительной мотивации к деятельности, к обучению и труду.
- воспитание доброжелательности к окружающим.

**Планируемые результаты программы.**

***Личностные результаты:***

- формирование мотивов учебной деятельности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками, приобретение позитивного опыта работы в коллективе.

***Метапредметные результаты:***

- формирование умения контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение осуществлять познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

***Предметные результаты:***

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья, о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств гимнастики;
- знание правил техники безопасности при выполнении упражнений;
- выполнение комплекса общефизических и гимнастических упражнений; танцевальных элементов, движений, комбинаций, танцевальных этюдов;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, поиск способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и спортивных эстафет;
- развитие основных физических качеств; скоростных и координационных способностей ребенка; развитие гибкости, музыкальности и ритмичности;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека;
- выполнение технических действий с предметами;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

- язык реализации – государственный язык Российской Федерации - русский;
- форма обучения – очная.

#### **Условия набора и формирования групп.**

**Условия набора:** принимаются девочки 3–5 лет на основе заявления родителей (официальных представителей), при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой и наличия медицинского заключения.

**Наполняемость группы:** от 8 человек.

Наполняемость учебных групп и максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует нормам санитарных правил СП 2.43648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа создана в концепции развивающего обучения.

Технологии программы учитывают способности, навыки и умения, которые существуют у ребенка на сегодняшний день, включающие способности ребенка, данные с рождения (например, гибкость, музыкальность, то, что ребенок способен делать самостоятельно).

В программе заложено использование средств гимнастики с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых гимнастических и хореографических упражнений, направленных на становление осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости, моторики, координации, формирование музыкального и эстетического восприятия.

Технологии программы предполагают, в том числе, последовательное обращение к эмоциональной, ассоциативной и мышечной памяти ребенка.

Программой предусмотрены ассоциативные названия упражнений, позволяющие детям запомнить методики их выполнения посредством образного восприятия.

Доступность программы основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Использование принципов регулярного выполнения упражнений гимнастики, и обязательного равного повторения упражнений в обе стороны (на каждую ногу, руку), выполнение элементов упражнений на счет (ритм, стих), применение музыкального сопровождения обучения и систематическое использование игровых форм обучения, как форму занятий, позволят достичь эффективного гармоничного физического, интеллектуального и эстетического развития детей.

Игры служат прекрасным средством создания атмосферы радости, бодрости, удовольствия. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки. Любая игра имеет свои правила, которые надо соблюдать, поэтому игры укрепляют дисциплину, приучают играющих уважать друг друга, отвечать за свои действия. В играх широко используются ходьба, бег, прыжки – все это оказывает значительное воздействие на органы дыхания, кровообращения и на двигательный аппарат.

**Формы проведения занятий.** Основной формой обучения является занятие.

Занятия проводятся в форме: учебное занятие, репетиция, открытое занятие.

**Форма организации занятий** - групповая, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

**Формы организации деятельности детей на занятии:**

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: показ, объяснение, беседа);
- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, в парах);

**Методы и приёмы проведения занятий:**

**Словесные:**

- объяснение задания;
- инструктаж по технике выполнения упражнений;
- ответы педагога на вопросы детей.

**Наглядные:**

- показ упражнений педагогом;
- наблюдение педагогом за выполнением задания;

**Практические:**

- выполнение детьми упражнений индивидуально, в парах или группах;
- исправление ошибок.

**Формы проверки результатов:**

- открытые занятия, диагностика.

**Материально-техническое обеспечение программы.** Занятия проводятся в просторном зале, оборудованном гимнастическим ковром, гимнастическими скамейками, шведской стенкой, гимнастическими матами и музыкальным центром. Для занятий используются скакалки, обручи, мячи.

**Кадровое обеспечение программы.** Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию и образование.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	0.5	0.5	1	Беседа. Педагогическое наблюдение.
2	Знания о физической культуре	1		1	Беседа. Педагогическое наблюдение
3	Гимнастические упражнения	1	24	25	Педагогическое наблюдение, контрольные задания
4	Акробатические упражнения	1	4	5	Педагогическое наблюдение, контрольные задания
5	Работа с гимнастическими предметами	1	10	11	Педагогическое наблюдение, контрольные задания

6	Элементы хореографии	1	5	6	Педагогическое наблюдение
7	Разучивание танцевальных этюдов	1	9	10	Педагогическое наблюдение
8	Подвижные игры	1	3	4	Педагогическое наблюдение
9	Итоговое занятие	0	1	1	Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт
Итого:		7.5	56.5	64	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Студия гимнастики и танца «Ласточка» - 1  
на 2023–2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.10.2023	28.05.2024	32	64	64	2 раза в неделю по 1 учебному часу

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Цель программы** – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности, а также формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, средствами образовательного процесса физического воспитания на основе гимнастики.

Программа решает следующие задачи:

**Обучающие:**

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, гимнастике и танце, их значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучение комплексу общефизических и гимнастических упражнений, танцевальным элементам;
- обучение подводящим элементам к акробатическим упражнениям;
- обучение работе с гимнастическими предметами;
- обучение подвижным играм;
- обучение взаимодействию детей друг с другом.

**Развивающие:**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами;
- формирование привычки контролировать и корригировать свою осанку;
- развитие гибкости и координационных способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие мышечной памяти;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков, развитие чувства ритма;
- развитие наглядно-действенного мышления;
- развитие творческой активности.

**Воспитательные:**

- развитие позитивного отношения к движению, физической культуре и танцу;
- формирование здоровых привычек и бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание дисциплинированности и старательности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга;
- развитие положительной мотивации к деятельности, к обучению и труду.
- воспитание доброжелательности к окружающим.



## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Темы для изучения	Теория	Практика
<b>Вводное занятие</b>	Обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности.	Знакомство
<b>Знания о физической культуре</b>	Определение что такое физическая культура. Виды современной гимнастики.	Прослушивание, беседа, ответы на вопросы.
<b>Гимнастические упражнения</b>	Объяснение и показ упражнений.	<p><b>Упражнения по видам разминок, игровой стретчинг</b></p> <p><b>Общая разминка</b></p> <p>Формирование гимнастической осанки при выполнении упражнений в положении «стоя» и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, прыжки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба «гимнастическим шагом» (с носка на пятку) в разных музыкальных темпах;</li> <li>- простой шаг, на внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, выворотно;</li> <li>- бег на высоких полупальцах; взмахлёт, «ножницы» назад и вперёд;</li> <li>- галоп по кругу боком и лицом вперед, подскоки на каждой ноге попеременно;</li> <li>- «Стрекоза» бег с круговыми движениями руками;</li> <li>- «Пава», «Петушок» приставные шаги вперед (на полной стопе) с наклонами головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, с наклонами в стороны;</li> <li>- шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра;</li> <li>-упражнения для укрепления голеностопного сустава: «Жираф», «Страусенок», «Лошадка», «Мячик», «Цапля»;</li> <li>- прыжки на двух и одной ноге, на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад, вокруг себя на одном месте</li> <li>- прыжок «Космонавт» выпрыгивание из глубокого приседа;</li> <li>- прыжок «Звездочка» с раскрытием в диагональ рук и ног;</li> <li>- прыжок «Буратино» одна нога вперед,</li> </ul>

		<p>вторую подогнуть;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок «Козленок» попеременно поднимая колени;</li> <li>- прыжок «Чупа чупс» на двух ногах с поворотом в прыжке.</li> </ul> <p><b>Партерная разминка</b></p> <p>Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины.</p> <p>Упражнения для развития растяжки гибкости и выворотности, упражнения для укрепления мышц ног и рук.</p> <p>Упражнения партерной разминки, выполняются сидя и лежа на полу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Бабочка» сидя, ноги подтянуты, колени раскрыты, наклоны вперед;</li> <li>- «Складочка» сидя на полу, ноги вытянуты вперед перед собой, носки оттянуты: - достать пальцами рук до пальцев ног, при этом не сгибать колени;</li> <li>- «Кошечка» стоя на четвереньках прогибать и выгибать спину;</li> <li>- «Кошечка умывается» стоя на коленях - опускание на бедра вправо и влево).</li> <li>- «Кошечка подлезает под забор»;</li> <li>- «Рыбка» лежа на животе прогнуться, выпрямить руки и опереться, согнуть ноги;</li> <li>- «Колечко» наклон туловища назад в опоре на коленях и захватом стоп;</li> <li>- «Змея» лежа животе, руки согнуты, ладони упираются в пол перед грудью, ноги вытянутые: прогиб назад с одновременным выпрямлением рук.</li> <li>- «Корзиночка» лежа на животе: взять руками стопы и тянуть их вверх;</li> <li>- «Лодочка» лежа на животе: одновременное поднятие ног и рук с задержкой на 3 сек.;</li> <li>- «Веточка» лежа на спине, ноги вместе-поднимать ноги вверх до положения 90 гр.;</li> <li>- «Велосипед» лежа на полу на спине: - имитация кручения педалей;</li> <li>- «Ножницы» лежа на полу на спине: имитация ногами движений ножниц, разрезающих бумагу;</li> <li>- «Уголок» в положении сидя удержание согнутых или прямых ног перед собой, с опорой на руки или без;</li> <li>- «Маятник» стоя на коленях, упираясь ладонями в спину, прогиб в пояснице и покачивание;</li> <li>- «Лягушонок» лежа на спине или на</li> </ul>
--	--	--

		<p>животе, ноги согнуты, колени врозь;  - «Лягушонок прогибается» лежа на животе, упор руками, прогиб;  - «Веревочка» стоя на коленях скручивания туловища, руки вниз;  - «Продольный шпагат»;  - «Поперечный шпагат»;  - волны руками, туловищем из положений сидя, стоя, лёжа;  - махи ногами вперед, в сторону, назад из положения лежа и сидя.  - «Флажок в сторону»; «Флажок вперед» (равновесие «Пассе»).</p> <p><b>Разминка у опоры</b>  Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов, развитие гибкости.  Выполнение упражнений у опоры, включая более сложные по мере освоения предыдущих упражнений. Полуприседы в хореографических позициях, наклоны, равновесия, волны, махи. Прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями).  Упражнения: «Деми плие», «Стрела» («Тандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок вперед» («Пассе»); «Пружинка» («Релеве»), из положения «круглого» полуприседа «Волна» вперед, «Вопросик» наклон туловища назад</p>
<p><b>Акробатические упражнения</b></p>	<p>Правила безопасности при выполнении упражнений.  Объяснение и показ упражнений.</p>	<p><b>Подводящие элементы к акробатическим упражнениям.</b>  Обучение выполнению подводящим элементам к акробатическим упражнениям.  - «Орешек» группировка на спине с резким раскрытием рук и ног «Орешек раскололся»;  - «Колобок» перекаты на спине в сторону, вперед, назад;  - «Колбаска» перекаты в стороны с вытянутыми руками и ногами и прямым корпусом;  - «Березка» стойка на лопатках ноги вытянуты вверх;  - «Каракатица» из положения лежа на спине поднять ноги и опустить за голову, провести по полу через стороны и опустить;  - «Мостик» из положения лежа на</p>

		спине, ноги согнуты, руки согнуты и упираются в ладони, выпрямлять руки и ноги.
<b>Работа с гимнастическими предметами</b>	Правила безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими предметами. Объяснение и показ упражнений.	<p><b>Упражнения с обручем, мячом, скакалкой.</b></p> <p>Правильное удержание гимнастических предметов и выполнение упражнений с ними.</p> <p><b>Скакалка</b></p> <p><i>Координационные упражнения, вращения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ветерок» вращения скакалки, сложенной вдвое перед собой двумя руками;</li> <li>- «Варим кашку» вращение скакалки, опущенной вниз одной рукой;</li> <li>- «Зеркало» вращение в лицевой плоскости;</li> <li>- «Стеночка» – вращение в боковой плоскости;</li> <li>- «Зонтик» – вращение в горизонтальной плоскости над головой.</li> <li>- «Восьмерка» – вращение в вертикальной плоскости вправо-влево;</li> </ul> <p><i>Обучение прыжкам через скакалку:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на месте в медленном темпе, отдельно каждое движение;</li> <li>- на месте в быстром темпе, движения подряд «Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку);</li> <li>- с продвижением по кругу.</li> </ul> <p><i>Гимнастические упражнения со скакалкой стоя и сидя:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Лошадки через заборчик» (подъем согнутой ноги);</li> <li>- прокручивание прямых рук в плечах;</li> <li>- захват ноги и разгибание;</li> <li>- «Уголок» удержание скакалки, сложенной пополам на согнутых ногах в положении сидя.</li> <li>- удержание скакалки ногой в равновесии «Пассе».</li> </ul> <p><b>Мяч</b></p> <p><i>Координационные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баланс на ладони и передача из руки в руку;</li> <li>- одиночный отбив от пола и удержание мяча;</li> <li>- серия отбивов от пола;</li> <li>- «Горячий колобок» переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней;</li> </ul>

		<p>- «Колобок» изучение техники перекатов мяча по полу («Колобок» по полу); по двум рукам на грудь («Колобок по руке»); с ладони на грудь.</p> <p><b>Обруч</b>  <i>Координационные упражнения</i></p> <p>- «Вертушка» выполнение многократного вращения обруча на полу, последующее запрыгивание;</p> <p>- «Стрела» из положения стоя руки с обручем над головой отпускание обруча на пол (или ловля ногами «Звездочка»)</p> <p>- «Тарелочка» небольшие броски обруча в горизонтальной плоскости;</p> <p>- вращения обруча на руке в разных плоскостях.</p>
<b>Элементы хореографии</b>	Объяснение и показ упражнений.	<p>Позиции и положения рук и ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выворотные позиции ног: 1, 3;</li> <li>-параллельные позиции ног: 6;</li> <li>-позиции и положения рук: на пояс, 1,2,3;</li> <li>- Demi plie (деми плие) полуприседание, при котором пятки остаются прижатыми к полу;</li> <li>- Preparation (препарасьон) подготовительные движения рук;</li> <li>- Allonge (альянже) удлиненное положение рук;</li> <li>- Port de bras (пор де бра) движения рук;</li> <li>- Releve (релеве) по 6 п.н. подъем на полупальцы;</li> <li>- Passer (пассе) равновесие с выворотным положением согнутой в колене ноги (или колено вперед), вытянутый носок у колена сбоку;</li> <li>- Pas saute 6 п.н. (па соте) прыжок с двух ног и на две при сохранении в воздухе первоначальной позиции ног;</li> <li>- Pas de bourre (па-де-бурре) мелкие танцевальные шаги, чеканные или слитные, исполняются с переменной и без перемены ног, во всех направлениях: по 6 п.н. на месте, в повороте, с продвижением в сторону, вперед, назад;</li> <li>-перегибы корпуса вперед, назад, в сторону.</li> </ul>
<b>Разучивание танцевальных этюдов</b>	Объяснение и показ упражнений.	Разучивание и исполнение отдельных танцевальных движений, комбинаций движений, связок и танцевальных этюдов на основе пройденного

		<p>материала. Исполняются вместе с педагогом, либо с его подсказкой.</p> <p>Основные танцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Куколка»;</li> <li>- «Крокодильчик»;</li> <li>- «Робот»;</li> <li>- «Волшебные цветочки»;</li> <li>- «Чайка»;</li> <li>- «Семь нот».</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<p>Общие правила подвижных игр.</p> <p>Правила безопасности при подвижных играх и эстафетах.</p>	<p><b>Изучение общих правил и их запоминание, участие в подвижных играх.</b></p> <p>Обучение совместным играм и ролям. Выполнение гимнастических упражнений, используя игровую форму. Изучение правил игр и участие в них.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Бабочка» (музыкально-сценическая);</li> <li>- «Море волнуется раз» (музыкально-танцевальная);</li> <li>- «Рыбак» (координация движений);</li> <li>- «Горячая картошка»;</li> <li>- «Спи, моя радость, усни»</li> </ul> <p>(прослушивание музыкального этюда, рассказ о его характере, темпе, ритме, рассказ об ассоциациях и фантазиях на музыку («Что приснилось тебе под эту музыку?»)).</p>
<b>Итоговое занятие</b>	<p>Подведение итогов года</p>	<p>Подведение итогов года.</p> <p>Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт.</p>

**Программа:** «Студия гимнастики и танца  
«Ласточка» - 1

**Группа:** Первый год обучения

**Режим:** 1 учебный час два раза в неделю

**Педагог:** Куртова Т. С.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	Занятие № п/п	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов
Октябрь	1	Вводное занятие. Знания о физической культуре. Гимнастические упражнения. Общая разминка.	1
	2	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Работа с гимнастическими предметами, упражнения со скакалкой.	1
	3	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра.	1
	4	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Элементы хореографии. Разучивание танцевального этюда.	1
	5	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Акробатические упражнения. Подводящие элементы. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой.	1
	6	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра.	1
	7	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Разминка у опоры. Разучивание танцевального этюда. Подвижная игра.	1
	8	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра.	1
Ноябрь	9	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Элементы хореографии. Разучивание танцевального этюда.	1
	10	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Акробатические упражнения. Подводящие элементы. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)  
15

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

	11	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения с обручем. Подвижная игра.	1
	12	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Разминка у опоры. Разучивание танцевального этюда. Подвижная игра.	1
	13	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра.	1
	14	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Элементы хореографии. Разучивание танцевального этюда.	1
	15	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Акробатические упражнения. Подводящие элементы. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой.	1
	16	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения с обручем. Подвижная игра.	1
Декабрь	17	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Разминка у опоры. Разучивание танцевального этюда. Подвижная игра.	1
	18	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра.	1
	19	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Элементы хореографии. Разучивание танцевального этюда.	1
	20	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Акробатические упражнения. Подводящие элементы. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения с мячом.	1
	21	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра.	1



	22	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Разминка у опоры. Разучивание танцевального этюда. Подвижная игра.	1
	23	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со обручем. Подвижная игра.	1
	24	Подведение итогов первого полугодия. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1
Январь	25	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Акробатические упражнения. Подводящие элементы. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой.	1
	26	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения с обручем. Подвижная игра.	1
	27	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Разминка у опоры. Разучивание танцевального этюда. Подвижная игра.	1
	28	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра.	1
	29	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Элементы хореографии. Разучивание танцевального этюда.	1
	30	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Акробатические упражнения. Подводящие элементы. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой.	1
	31	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Разминка у опоры. Разучивание танцевального этюда. Подвижная игра.	1
	32	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Элементы хореографии. Разучивание танцевального этюда.	1
Февраль	33	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения с мячом. Подвижная игра.	1

	34	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Элементы хореографии. Разучивание танцевального этюда.	1
	35	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Акробатические упражнения. Подводящие элементы. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой.	1
	36	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения с обручем. Подвижная игра.	1
	37	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Разминка у опоры. Разучивание танцевального этюда. Подвижная игра.	1
	38	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра.	1
	39	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Элементы хореографии. Разучивание танцевального этюда.	1
	40	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Акробатические упражнения. Подводящие элементы. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения с мячом.	1
Март	41	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра.	1
	42	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Разминка у опоры. Разучивание танцевального этюда. Подвижная игра.	1
	43	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения с обручем. Подвижная игра.	1
	44	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения с мячом. Подвижная игра.	1

	45	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Элементы хореографии. Разучивание танцевального этюда.	1
	46	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Акробатические упражнения. Подводящие элементы. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой.	1
	47	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения с обручем. Подвижная игра.	1
	48	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Разминка у опоры. Разучивание танцевального этюда. Подвижная игра.	1
Апрель	49	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра.	1
	50	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Элементы хореографии. Разучивание танцевального этюда.	1
	51	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Акробатические упражнения. Подводящие элементы. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой.	1
	52	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения с обручем. Подвижная игра.	1
	53	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Разминка у опоры. Разучивание танцевального этюда. Подвижная игра.	1
	54	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра.	1
	55	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Элементы хореографии. Разучивание танцевального этюда.	1

	56	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Акробатические упражнения. Подводящие элементы. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения с мячом.	1
Май	57	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра.	1
	58	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Разминка у опоры. Разучивание танцевального этюда. Подвижная игра.	1
	59	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения с обручем. Подвижная игра.	1
	60	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Элементы хореографии. Разучивание танцевального этюда.	1
	61	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Акробатические упражнения. Подводящие элементы. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения с мячом.	1
	62	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Партерная разминка. Работа с гимнастическими предметами. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра.	1
	63	Гимнастические упражнения. Общая разминка. Разминка у опоры. Разучивание танцевального этюда. Подвижная игра.	1
	64	Подведение итогов года. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1
	<b>Итого часов:</b>		<b>64</b>

### **Методические материалы.**

Методы обучения по программе строятся по принципу «от простого к сложному».

Для реализации образовательной программы педагогу применяются методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал:

#### ***Словесные:***

- объяснение задания;
- инструктаж по технике выполнения упражнений;
- ответы педагога на вопросы детей.

#### ***Наглядные:***

- показ упражнений педагогом;
- наблюдение педагогом за выполнением задания;

#### ***Практические:***

- выполнение детьми упражнений индивидуально, в парах или группах;
- исправление ошибок.

В целях более эффективного усвоения учебного материала в рамках занятия применяются указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка.

### **Оценочные материалы.**

В течение года педагогом проводится диагностика освоения обучающимися образовательной программы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся входной, текущий и итоговый контроль.

Контроль проводится в форме изучения интересов ребенка, его готовности к занятиям физкультурно-спортивной направленности, в форме наблюдения за степенью освоения образовательной программы обучающимися и в форме оценки выполнения изученных упражнений и движений по прохождению разделов программы. По результатам заполняется диагностическая карта.

Это дает возможность отследить динамику освоения программы и степень достижения результатов каждого обучающегося.

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
2023–2024 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа  
«СТУДИЯ ГИМНАСТИКИ И ТАНЦА «ЛАСТОЧКА» - 1

Группа \_\_\_\_

№	Список обучающихся	Предметные результаты									Метапредметные результаты						Личностные результаты																	
		Выполнение комплекса общефизических			Гибкость, координация движений			Работа с гимнастическим и предметами			Музыкальность, ритмичность			Восприятие нового материала			Познавательная и творческая активность			Дисциплинированность, внимательность			Целеустремленность, трудолюбие			Коммуникативные навыки								
		окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май						
1.		н	с	в		с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в			
2.		н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в

Уровни освоения программы (условные обозначения): **н**-низкий, **с**-средний, **в** – высокий, пустая ячейка – был зачислен позже или отчислен

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

## ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Лицензионные электронные образовательные ресурсы. Интернет-ресурсы

Название (наименование)	Тип	Адрес
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	образовательный сайт	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>
Единая коллекция образовательных ресурсов	образовательный сайт	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Российский общеобразовательный портал	образовательный сайт	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
Федеральный портал "Российское образование»	образовательный сайт	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации	образовательный сайт	<a href="http://минобрнауки.пф/">http://минобрнауки.пф/</a>
Федеральный информационно-методический портал «образование»	образовательный портал	<a href="http://dopedu.ru/">http://dopedu.ru/</a>
Всероссийская Федерация художественной гимнастики	сайт	<a href="http://vfgr.ru/">http://vfgr.ru/</a>
Международная Академия спорта Ирины Винер-Усмановой	сайт	<a href="http://academyviner.com/">http://academyviner.com/</a>

### Список литературы

1. И. А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. под редакцией И. А. Винер-Усмановой Основы физического воспитания в дошкольном детстве Образовательная Программа – М. 2014.
2. И. А. Винер, Н.М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под ред. И. А. Винер - Усмановой, Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие: 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2012. - 200 с.
3. И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова, Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики - пособие для учителей общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2011. - 23с.
4. М. Гваттерини, Учимся танцевать. Азбука балета. — М., 2001.
5. Л. И. Пензулаева, Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика –Синтез, 2011. – 128 с.
6. Н.Н. Поддяков, Особенности психического развития детей дошкольного возраста. – М. «Просвещение» 1996.
7. Г. А. Прохорова, Утренняя гимнастика для детей 2–7 лет: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2010.
8. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 352 с.
9. Н. А. Фомина, Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. – М., Баласс, 2008.
10. Методическое пособие по детскому фитнесу, Академия фитнеса, 2010.