

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 92  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

заведующим  
ГБДОУ детским садом № 92  
Невского района Санкт-Петербурга  
Приказ № 53 от 01.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Фитнес -данс»**

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Разработчик:

Попова Галина Петровна

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Страницы</b>
<b>1.</b>	Пояснительная записка	<b>3-5</b>
<b>2.</b>	Учебный план	<b>5-6</b>
<b>3.</b>	Календарный учебный график	<b>7</b>
<b>4.</b>	Рабочая программа:	<b>8 – 9</b>
<b>4.1</b>	Задачи	<b>9</b>
<b>4.2</b>	Ожидаемые результаты	<b>9</b>
<b>4.3</b>	Содержание образовательной работы	<b>9-10</b>
<b>4.4</b>	Календарно-тематический план	<b>10-12</b>
<b>5.</b>	Методические и оценочные материалы	<b>12-13</b>
<b>6.</b>	Список используемой литературы	<b>13</b>

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-танс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Адресат программы:** обучающиеся с 5 до 6 лет.

**Актуальность программы.** Комплексы «фитнес-танс» включают упражнения базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий гимнастики с лентами.

Занятия с гимнастическими лентами вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Яркие большие ленты, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся. Комплексы «фитнес-танс» включают упражнения базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий гимнастики с лентами.

**Отличительной особенностью программы** Занятия проходят в основном в игровой форме, которая наиболее близка и доступна детям. Это обеспечивает достижение комфорта для развития личности ребенка. Разучиваемые танцы исполняются на утренниках и тематических мероприятиях дошкольного учреждения, что дает возможность прикоснуться к профессиональному миру танцевального искусства. Программа «Фитнес - танс» направлена на развитие у детей среднего возраста ,спортивных ,музыкальных ,танцевальных и творческих способностей.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Объем программы:** 1 занятие в неделю, всего 32 занятий

**Срок освоения программы:** 32 дней в период с октября 2023 по май 2024г.

**Цель:** Раскрытие и реализация личностного потенциала и творческой индивидуальности обучающегося в художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие*

- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;
- формировать умение слышать музыку и передавать ее характер танцевальными движениями;
- обучать детей танцевальным движениям;

#### *Развивающие*

- способствовать развитию ритмичности, музыкальности
- развивать интерес к музыкальным и спортивным движениям

### *Воспитательные*

- воспитывать патриотические чувства, любовь к Родине через музыкальные произведения
- воспитывать доброжелательное отношение, уважение к партнерам в танцевальных композициях
- приобщать обучающегося к здоровому образу жизни.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

Результат	Планируемые результаты
Предметные	Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"><li>- правильно выполняет позиции рук и ног с гимнастической лентой</li><li>- правильно держит положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений</li><li>- исполняет под музыку упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции</li><li>- выразительно исполняет танцевальные движения</li></ul>
Метапредметные	У обучающегося: <ul style="list-style-type: none"><li>- развиты танцевальные навыки</li><li>- сформирован интерес к танцевальным и спортивным движениям</li></ul>
Личностные	У обучающегося: <ul style="list-style-type: none"><li>- сформировано ответственное отношение к исполнению патриотических произведений</li><li>- проявляется доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость</li><li>- сформировано понимание значимости здорового образа жизни</li></ul>

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

**Язык реализации программы:** русский

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации программы:** сетевая форма, модульный принцип

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью 25 минут. Прохождение программы планируется в два этапа: разучивание движений и постановка 1-й музыкальной композиции с последующим выступлением в праздничной программе, разучивание движений и постановка 2-й музыкальной композиции с последующим выступлением в праздничной программе.

**Условия набора в коллектив:** особых требований к уровню знаний и навыков обучающихся не предъявляется. Желательно отсутствие медицинских противопоказаний для занятия физкультурно-спортивными упражнениями.

**Условия формирования групп:** В группы записываются все желающие дети по заявлению родителей (законных представителей).

**Формы организации занятий:** групповая

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, праздник, нетрадиционные (занятие-творчество) – импровизация.

**Форма организации деятельности обучающихся:** фронтальная (разучивание танца), групповая (работа в малых группах)

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- Раздаточный инвентарь: гимнастические ленты, ленты разной длины, ширины, гимнастические коврики, гимнастические палки на каждого обучающегося; атрибуты для танцевальных композиций
- Технические средства обучения: мультимедийное оборудование, музыкальный центр, музыкальная переносная колонка, флешка;
- Информационное обеспечение: книги с танцами, играми и упражнениями для детей.

#### Учебный план (для детей 5-6 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего Учебных час.	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
2.	Игроритмика – комплексы специальных упражнений для согласования движений с музыкой, развития чувства ритма	7	35мин	1ч. 40 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
3.	. Игрогимнастика (танцевально-ритмическая гимнастика с гимнастическими лентами) – система физических упражнений и образно – имитационных этюдов.	8	40 мин.	1 ч. 60 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
4.	Игропластика (стретчинг): упражнения для развития подвижности суставов, связок, эластичности мышц.	4	20 мин.	1 ч 20мин	Наблюдение Анализ упражнений

5.	Игротанцы – упражнения танцевальных шагов, ритмические танцы,	4	20 мин.	1 ч 20ин	Наблюдение Анализ упражнений
6.	Фитбол-гимнастика и танцы на мячах - специально подобранные физические упражнения и танцевальные комбинации.	2	10 мин.	40 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
7.	Строевые упражнения	2	10 мин.	40 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
8.	Дыхательная гимнастика, лого-аэробика.	2	10 мин.	40 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
9.	Танцевальные этюды по желанию детей	1	5 мин.	20 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
10.	Заключительное комплексное занятие с гимнастическими лентами.	1	5 мин.	20 мин.	Наблюдение Анализ упражнений
Итого		32	2ч. 40 мин.	9ч. 20 мин.	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

**УТВЕРЖДЕН:**

Заведующим ГБДОУ детским садом № 92  
Невского района Санкт-Петербурга  
приказ № 53 от 01.09.2023г.

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Фитнес-танс»  
на 2023-2024 учебный год**

**Педагог Попова Галина Петровна**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2023г.	31.05.2024г.	32	32	32	1 раз в неделю 25 мин

**Рабочая программа  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Фитнес-данс»  
год обучения 2023-2024 учебный год**



## Задачи программы:

### *Обучающие*

- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;
- формировать умение слышать музыку и передавать ее характер танцевальными движениями;
- обучать детей танцевальным движениям;

### *Развивающие*

- способствовать развитию ритмичности, музыкальности
- развивать интерес к музыкальным и спортивным движениям

### *Воспитательные*

- воспитывать патриотические чувства, любовь к Родине через музыкальные произведения
- воспитывать доброжелательное отношение, уважение к партнерам в танцевальных композициях
- приобщать обучающегося к здоровому образу жизни.

## Ожидаемые результаты.

### Предметные:

Обучающийся в конце изучения программы:

- правильно выполняет позиции рук и ног с гимнастической лентой
- правильно держит положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений
- исполняет под музыку упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции
- выразительно исполняет танцевальные движения

### Метапредметные:

У обучающегося к концу изучения программы:

- развиты танцевальные навыки
- сформирован интерес к танцевальным и спортивным движениям

### Личностные:

У обучающегося к концу изучения программы:

- сформировано ответственное отношение к исполнению патриотических произведений
- проявляется доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость
- сформировано понимание значимости здорового образа жизни.

## Содержание образовательной программы.

Раздел:	Содержание:	
	Теория:	Практика:
Вводное занятие	Знакомство с лентами, показ упражнений с лентами, инструктаж, просмотр короткого ролика «Выступления детей»	Построение в шеренгу и колонну по команде. Игровое упражнение – «Найди домик». Игроритмика. Хлопки в такт музыки.
Игроритмика – комплексы специальных	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	Хлопки в такт музыки. Игра. Бег: легкий, ритмичный, передающий различный образ

упражнений для согласования движений с музыкой, развития чувства ритма		Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги.  Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.
Танцевально-ритмическая гимнастика с лентами – система физических упражнений и образно – имитационных этюдов.	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	Упражнения с лентами (петля, прыжок, восьмерка, верхний и нижний круг, волна, зигзаг ) Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях с лентами.
Танцевальные упражнения	Рассматривание иллюстраций Просмотр слайдов  Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Танцевальные шаги. Шаг с небольшим подскоком. Приставные шаги в сторону, переменный шаг, шаг с притопом. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
Танцевальные этюды по желанию детей	Прослушивание музыки с обсуждением	Импровизация под музыку
Танцевальные композиции с лентами.	Рассказ педагога о предстоящем выступлении на празднике	Репетиции танцевальных композиций:

### Календарно-тематический план.

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Вводное занятие « Прогулка в осенний лес»	1	1	1неделя-октябрь	
«Веселый поезд»	1	1	2неделя-октябрь	
«Карусель»	1	1	3неделя-октябрь	

«Контрольно проверочное занятие»	1	1	4неделя-октябрь	
«Фитнес тренировка»	1	1	1неделя-ноябрь	
Танцевальные движения с лентами	1	1	2неделя-ноябрь	
«В гости к зверюшкам»	1	1	3неделя-ноябрь	
Танцевальная композиция «Листик, листик листопад»	1	1	4неделя-ноябрь	
«Магазин игрушек»	1	1	1неделя-декабрь	
Танцевальные движения с лентами	1	1	2неделя-декабрь	
Танцевальная композиция «Метелица»	1	1	3неделя-декабрь	
«Фитнес-тренировка»	1	1	4неделя-декабрь	
«Путешествие в зимний лес»	1	1	1неделя -январь	
«Фитнес- тренировки»	1	1	2 неделя -январь	
«Зимушка-зима»	1	1	3неделя-январь	
«Снежная вьюга»	1	1	4неделя-январь	
«Фитнес тренировки»	1	1	1неделя-февраля	
«Снег кружиться»»	1	1	2неделя-февраля	
Танцевальная композиция «Снег кружиться »	1	1	3неделя-февраля	
«Фитнес- тренировки»	1	1	4неделя-февраля	
Танцевальные движения с лентами	1	1	1неделя-март	
«Фитнес- тренировки»	1	1	2неделя-март	
«Волшебная палочка – выручалочка»	1	1	3неделя-март	
Танцевальная композиция «Солнышко лучистое»	1	1	4неделя-март	
«Путешественники»	1	1	1неделя-апрель	
«Фитнес -тренировки »	1	1	2неделя-апрель	
«Фитнес- тренировки»	1	1	3неделя-апрель	

Танцевальная композиция «Апрельская капель»	1	1	4 неделя-апрель	
«Фитнес- тренировки»	1	1	1неделя-май	
«На солнечной поляночке»	1		2неделя-май	
Танцевальная композиция «Кораблики мечты»	1	1	3неделя-май	
Итоговое занятие(повторение материала)	1	1	4неделя-май	
Итого:	32			

### Методические и оценочные материалы.

#### Методические материалы.

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Формы оценки освоения программы:

- наблюдение в процессе занятий
- анализ усвоения материала каждым ребенком

#### Таблица результатов педагогических наблюдений

№	Имя ребенка	правильно выполняет позиции рук и ног с гимнастической лентой		правильно держит положения корпуса и головы при выполнении танцевальных		исполняет под музыку упражнения, танцевальные движения, хореографические		выразительно исполняет танцевальные движения		развиты танцевальные навыки		сформирован интерес к танцевальным и спортивным движениям		сформировано ответственное отношение к исполнению патриотических произведений		проявляется доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость		сформировано понимание значимости здорового образа жизни		Итоговый показатель		
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	

Критерии:

2 балла - усвоено полностью

1 балл - усвоено частично

0 баллов - не усвоено

Высокий уровень усвоения программы – от 14 до 18 баллов

Средний уровень усвоения программы - от 9 до 14 баллов

Низкий уровень усвоения программы – меньше 9 баллов

### Список используемой литературы.

1. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей: Учебное пособие.- СПб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2004.
2. Василенко М.Ю. Дополнительные программы физического развития дошкольников.- М.:ТЦ Сфера, 2018(Библиотека Воспитателя).
3. Интернет-ресурсы:<https://forum.d-seminar.ru/threads/kommunikativnye-tancy-dlja-detej-uchebnoe-posobie-burenina.317/>
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет,М.: ТЦ Сфера, 2016 (Растим детей здоровыми).
5. Федорова Г.П. Танцы для мальчиков: методическое пособие – СПб.: РЖ Музыкальная палитра, 2011.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс», Учебное пособие – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.