


**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 8
Приморского района Санкт - Петербурга**

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 8
Приморского района Санкт - Петербурга*
**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 8
Приморского района Санкт – Петербурга
Протокол № 1 от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детский сад № 8
Приморского района Санкт – Петербурга
Рожковская С.В.
Приказ № 61-д от 31 августа 2017 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Ритмопластика»
на 2017-2018 учебный год**

Возраст детей:

Возраст детей: от 5 до 7 лет

Педагог дополнительного образования
Платонова О.А.

**Санкт – Петербург
2017**

~ 1 ~

~ 1 ~

Структура:

- *Пояснительная записка*
- *Цели*
- *Задачи*
- *Условия реализации образовательной программы*
- *Описание форм и методов проведения занятий*
- *Учебно-тематический план*
- *Содержание программы*
- *Ожидаемые результаты*
- *Критерии и формы оценки качества знаний*
- *Материальное и методическое обеспечение программы*
- *Список литературы*
- *Приложения*

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29 декабря 2012 года, Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг», Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 8 Приморского района Санкт-Петербурга.

Программа составлена с учетом социального заказа на дополнительные платные образовательные услуги. Занятия дополнительного платного образования направлены на реализацию задач общего развития воспитанников, развития интеллектуально-познавательной сферы дошкольников.

Занятия в значительной мере сохраняют и развивают его интерес к познанию в условиях образовательного процесса. Позволяют ребенку осознать себя, свои возможности, научиться общаться и сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

Порядок оказания платных образовательных услуг:

1. Организация образовательного процесса регламентируется графиком проведения занятий в порядке оказания дополнительных платных образовательных услуг в 2017/2018 учебном году, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением.

2.Режим оказания дополнительных платных образовательных услуг устанавливается в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3040 -13 (с изменениями на 27 августа 2015 года).

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника посредством танцевально-игровой гимнастики «Ритмопластика», а также развитие личности ребенка через движение, оздоровление организма, умственное и физическое развитие, выработка позитивного отношения к занятиям, улучшение эмоционального состояния в целом.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 8
Приморского района Санкт - Петербурга*

- ✓ *формировать музыкально-ритмические навыки*
- ✓ *научить основам хореографии*
- ✓ *способствовать развитию и укреплению организма: сердечно – сосудистой, дыхательной систем и опорно – двигательного аппарата*
- ✓ *способствовать формированию правильной осанки*
- ✓ *содействовать профилактике искривления позвоночника и плоскостопия*
- ✓ *развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно – силовые и координационные способности*
- ✓ *развивать способность через движения эмоционально выражать образы своего настроения и чувства*
- ✓ *способствовать развитию психических процессов: внимания, памяти, творческого воображения и фантазии*
- ✓ *воспитывать уверенность в себе, своих возможностях, уважение к своим товарищам, умение оказать помощь другу*
- ✓ *выработать в ребенке потребность в систематических физкультурных игровых занятиях*
- ✓ *приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.*

***Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицирована. Все изменения обусловлены адаптацией программы «СА – ФИ – ДАНСЕ» к условиям дополнительного образования в дошкольном учреждении. Отличительной чертой программы является дифференцированный подход к различным возрастным группам.*

Условия реализации программы

***Возраст детей** участвующих в реализации данной программы 5 – 7 лет.*

***Срок реализации** программы – 01 октября 2017 года- 30 апреля 2017 года. 1 час в неделю, 28 часов в год. 1 час не более 25 минут лет в течение учебного года.*

Описание форм и методов проведения занятий.

*Ведущей формой организации обучения является **групповая**, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной. Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям и танцам условно делится на 3 этапа:*

Режим занятий.

Занятия проводятся с группами детей 1 раз в неделю.

Время занятий для детей не более 5-7 лет – не более 25- 30 минут.

Наполняемость группы до 18 человек.

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 8
Приморского района Санкт - Петербурга
Учебно-тематический план
для детей 5-7 лет.**

№	Месяц	Тема занятий	Часы	Примечания
1	Октябрь	Снова вместе (Разучивание программного материала) игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально- подвижная игра)	4	1 час- начальное разучивание материала 2 часа- углубленное разучивание от 2х часов –закрепление и совершенствование
2	Ноябрь	Путешествие за три моря (Разучивание программного материала) игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально- подвижная игра)	4	1 час- начальное разучивание материала 2 часа- углубленное разучивание от 2х часов –закрепление и совершенствование
	Декабрь	Кукляндия (Разучивание программного материала- игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально-подвижная игра)	4	1 час- начальное разучивание материала 2 часа- углубленное разучивание от 2х часов –закрепление и совершенствование
	Январь	Зимняя сказка (Разучивание программного материала- игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально-подвижная игра)	4	1 час- начальное разучивание материала 2 часа- углубленное разучивание от 2х часов –закрепление и совершенствование
	Февраль	Помогаем маме (Разучивание программного материала- игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально-подвижная игра)	4	1 час- начальное разучивание материала 2 часа- углубленное разучивание от 2х часов –закрепление и совершенствование
	Март	Весенние забавы (Разучивание программного материала- игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально-подвижная игра)	4	1 час- начальное разучивание материала 2 часа- углубленное разучивание от 2х часов –закрепление и совершенствование
	Апрель	Праздник танца (Повторение программного материала- игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально-подвижная игра)	4	Повторение изученного материала
		Итого часов	28	

**Содержание программы
для детей 5-7 лет**

Тема: *Снова вместе*

<p>1 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап начального разучивания. Игроритмика: прыжки в такт «Летка-енка». Игрогимнастика: ОРУ «Солдатики». Игротанцы : поклон, плие, «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Игропластика «Дерево». Музыкально-подвижная игра «Линия, круг, колонна». Оборудование: пуфики по количеству детей.</p>
<p>2 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап углубленного разучивания (исполнения по показу). Игроритмика: прыжки в такт «Летка-енка». Игрогимнастика: ОРУ «Солдатики». Игротанцы : поклон, плие , «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Игропластика «Дерево». Музыкально-подвижная игра «Линия, круг, колонна». Оборудование: пуфики по количеству детей.</p>
<p>3 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап закрепления (исполнения по показу). Игроритмика: прыжки в такт «Летка-енка». Игрогимнастика: ОРУ «Солдатики». ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Игропластика «Дерево». Музыкально-подвижная игра «Линия, круг, колонна». Оборудование: пуфики по количеству детей.</p>
<p>4 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: прыжки в такт «Летка-енка». Игрогимнастика: ОРУ «Солдатики». Игротанцы : поклон, плие , «Старый жук». а) Игропластика «Дерево». Музыкально-подвижная игра «Линия, круг, колонна». Оборудование: пуфики по количеству детей.</p>

Тема: *Путешествие за три моря.*

<p>1 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап начального разучивания. Игроритмика: «Робот». Игрогимнастика: ОРУ «Мышка-хохоша». Игротанцы : плие, галоп, «Чунга-Чанга». Танцевально-ритмическая гимнастика «Если весело живется». Игропластика «Море». Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Оборудование: гимнастические коврики по количеству детей.</p>
<p>2 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап углубленного разучивания (исполнения по показу). Игроритмика: «Робот». Игрогимнастика: ОРУ «Мышка-хохоша» Игротанцы : плие, галоп, «Чунга-Чанга». Танцевально-ритмическая гимнастика «Если весело живется». Игропластика «Море». Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Оборудование: гимнастические коврики по количеству детей.</p>
<p>3 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап закрепления (исполнения по показу). Игроритмика: «Робот» Игрогимнастика: ОРУ «Мышка-хохоша». Игротанцы: плие, алоп, «Чунга-Чанга». Танцевально-ритмическая гимнастика «Если весело живется». Игропластика «Море». Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Оборудование: гимнастические коврики по количеству детей.</p>
<p>4 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: «Робот». Игрогимнастика: ОРУ «Мышка-хохоша» Игротанцы : плие, галоп, «Чунга-Чанга». Танцевально-ритмическая гимнастика «Если весело живется». Игропластика «Море». Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Оборудование: гимнастические коврики по количеству детей.</p>

Тема: *Кукляндия.*

<p>1 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап начального разучивания. Игроритмика: «Кукла ходит». Игрогимнастика: батман, приставной шаг вперед, ОРУ с султанчиками. Игротанцы: «Автостоп». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Игропластика «Игрушки». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Оборудование: султанчики по количеству детей, пуфики, светофор.</p>
<p>2 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап углубленного разучивания (исполнения по показу). Игроритмика: «Кукла ходит». Игрогимнастика: батман, приставной шаг вперед, ОРУ с султанчиками. Игротанцы: «Автостоп». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Игропластика «Игрушки». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Оборудование: султанчики по количеству детей, пуфики, светофор.</p>
<p>3 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап закрепления (исполнения по показу). Игроритмика: «Кукла ходит». Игрогимнастика: батман, приставной шаг вперед, ОРУ с султанчиками. Игротанцы: «Автостоп». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Игропластика «Игрушки». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Оборудование: султанчики по количеству детей, пуфики, светофор.</p>
<p>4 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: «Кукла ходит». Игрогимнастика: батман, приставной шаг вперед, ОРУ с султанчиками. Игротанцы : «Автостоп». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Игропластика «Игрушки». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Оборудование: султанчики по количеству детей, пуфики, светофор.</p>

Тема: Зимняя сказка.

<p>1 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап начального разучивания. Игроритмика: шаги в такт музыке «Лошадки». Игrogимнастика: ОРУ с мячом «Маленькая страна». Игротанцы : основные позиции рук «Кукла», «Сели куры на забор». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди». Игропластика «Снежинка». Музыкально-подвижная игра «Нитка, иголка».</p> <p>Оборудование: мячи по количеству детей, мячик-мякиш, 2 больших тоннеля, бум, воротики.</p>
<p>2 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап углубленного разучивания (исполнения по показу). Игроритмика: шаги в такт музыке «Лошадки». Игrogимнастика: ОРУ с мячом «Маленькая страна». Игротанцы : основные позиции рук «Кукла», «Сели куры на забор». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди». Игропластика «Снежинка». Музыкально-подвижная игра «Нитка, иголка».</p> <p>Оборудование: мячи по количеству детей, мячик-мякиш, 2 больших тоннеля, бум, воротики.</p>
<p>3 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап закрепления (исполнения по показу). Игроритмика: шаги в такт музыке «Лошадки». Игrogимнастика: ОРУ с мячом «Маленькая страна». Игротанцы : основные позиции рук «Кукла», «Сели куры на забор». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди». Игропластика «Снежинка». Музыкально-подвижная игра «Нитка, иголка».</p> <p>Оборудование: мячи по количеству детей, мячик-мякиш, 2 больших тоннеля, бум, воротики.</p>
<p>4 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: шаги в такт музыке «Лошадки». Игrogимнастика: ОРУ с мячом «Маленькая страна». Игротанцы : основные позиции рук «Кукла», «Сели куры на забор». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди». Игропластика «Снежинка». Музыкально-подвижная игра «Нитка, иголка».</p> <p>Оборудование: мячи по количеству детей, мячик-мякиш, 2 больших тоннеля, бум, воротики.</p>

Тема: **Помогаем маме.**

<p>1 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап начального разучивания. Игроритмика: с погремушками. Игрогимнастика: ОРУ с обручами. Игротанцы : «Часики». Танцевально-ритмическая гимнастика «Большая стирка». Игропластика «Котята и щенята». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Оборудование: обручи по количеству детей, погремушки по количеству детей.</p>
<p>2 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап углубленного разучивания (исполнения по показу). Игроритмика: с погремушками. Игрогимнастика: ОРУ с обручами. Игротанцы : «Часики». Танцевально-ритмическая гимнастика. «Большая стирка». Игропластика «Котята и щенята». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Оборудование: обручи по количеству детей, погремушки по количеству детей.</p>
<p>3 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап закрепления (исполнения по показу). Игроритмика: с погремушками. Игрогимнастика: ОРУ с обручами. Игротанцы : «Часики». Танцевально-ритмическая гимнастика «Большая стирка». Игропластика «Котята и щенята». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Оборудование: обручи по количеству детей, погремушки по количеству детей.</p>
<p>4 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: с погремушками. Игрогимнастика: ОРУ с обручами. Игротанцы : «Часики». Танцевально-ритмическая гимнастика «Большая стирка». Игропластика «Котята и щенята». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Оборудование: обручи по количеству детей, погремушки по количеству детей.</p>

Тема: **Весенние забавы.**

<p>1 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап начального разучивания. Игроритмика: «Робот». Игrogимнастика: волны руками, ОРУ «Ленточки». Игротанцы : «Танец утят». Танцевально-ритмическая гимнастика «Песенка короля». Игропластика «Солнечный зайчик». Музыкально-подвижная игра «Бездомный заяц». Оборудование: ленточки, обручи, гимнастические коврики по количеству детей.</p>
<p>2 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап углубленного разучивания (исполнения по показу). Игроритмика: «Робот». Игrogимнастика: волны руками, ОРУ «Ленточки». Игротанцы: «Танец утят». Танцевально-ритмическая гимнастика «Песенка короля». Игропластика «Солнечный зайчик». Музыкально-подвижная игра «Бездомный заяц». Оборудование: ленточки, обручи, гимнастические коврики по количеству детей.</p>
<p>3 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап закрепления (исполнения по показу). Игроритмика: «Робот» Игrogимнастика: волны руками, ОРУ «Ленточки». Игротанцы : «Танец утят». Танцевально-ритмическая гимнастика «Песенка короля». Игропластика «Солнечный зайчик». Музыкально-подвижная игра «Бездомный заяц». Оборудование: ленточки, обручи, гимнастические коврики по количеству детей.</p>
<p>4 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: «Робот». Игrogимнастика: волны руками, ОРУ «Ленточки». Игротанцы : «Танец утят». Танцевально-ритмическая гимнастика «Песенка короля». Игропластика «Солнечный зайчик». Музыкально-подвижная игра «Бездомный заяц». Оборудование: ленточки, обручи, гимнастические коврики по количеству детей.</p>

Тема: Праздник танца.

<p>1 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: прыжки в такт «Летка-енка». Игрогимнастика: ОРУ «Солдатики». Игротанцы : «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Игропластика «Дерево». Музыкально-подвижная игра «Линия, круг, колонна». Оборудование: пуфики по количеству детей, бубен.</p>
<p>2 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: «Робот». Игрогимнастика: ОРУ «Мышка-хохоша». Игротанцы : «Чунга-Чанга». Танцевально-ритмическая гимнастика «Если весело живется». Игропластика «Море». Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Оборудование: коврики по количеству детей, гимнастические скамейки, бубен.</p>
<p>3 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игροгимнастика: ОРУ с мячом «Маленькая страна». Игротанцы : основные позиции рук «Кукла», «Сели куры на забор». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди». Игропластика «Снежинка». Музыкально-подвижная игра «Нитка, иголка». Оборудование: мячи по количеству детей, мячик-мякиш, 2 больших тоннеля, бум, воротики.</p>
<p>4 занятие</p>	<p>Программное содержание: теория и практика. Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игροгимнастика: ОРУ с обручами. Игротанцы : «Часики». Танцевально-ритмическая гимнастика «Большая стирка». Игропластика «Котята и щенята». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Оборудование: обручи по количеству детей, погремушки по количеству детей.</p>

Планируемые результаты как целевые ориентиры (5 – 6 лет).

По окончании второго года обучения дети должны знать основные хореографические позиции рук и ног, танцевальные шаги. Уметь:

- выполнять базовые шаги аэробики: открытый шаг, марш на месте, вперед, назад, вокруг себя;*
- передавать характер музыкального произведения движением*
- выполнять последовательные, одновременные движения синхронно с инструктором;*
- напрягать и расслаблять мышцы;*
- выполнять перестроение в пары, тройки, из одной шеренги, в две шеренги;*
- контролировать дыхание во время выполнения упражнений согласно инструкции тренера – преподавателя, восстанавливать дыхание после интенсивного бега и прыжков.*

Критерии и формы оценки качества знаний

Способами определения результативности реализации данной программы является проведение открытых занятий конце учебного года с целью оценки уровня развития физических качеств.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: открытые занятия (ежегодно в мае); участие в соревнованиях внутри ДООУ, участие в городских соревнованиях.

Материальное, методическое обеспечение программы

Обеспечение спортивно – игровой программы представлено:

- 1. Спортивный зал;*
- 2. Спортивный инвентарь: скакалки – 15, флажки – 15, ленты – 15, обручи – 15, мячи – 15, скамейки гимнастические – 2, пuffy – 15, тоннели – 2, гимнастические коврики для аэробики – 15.*
- 3. Магнитофон с записями танцевальной музыки.*

Список литературы

- 1.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. «СА – ФИ – ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство – пресс», 2003 г.*
- 2.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. «ФИТНЕС – ДАНС» лечебно – профилактический танец. Учебно – методическое пособие. – СПб.: «Детство – пресс» 2007 г.*
- 3.Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». Пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1981 г.*
- 4.Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1983 г.*
- 5.Крамкина С.В., Белецкая М.М. «Ритмическая гимнастика». Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1985 г.*
- 6.Кильпио Н.Н. «Восемьдесят игр для детского сада». Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1980 г.*
- 7.Логинова М.И. «Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. СПб.: Дельта, 1998 г.*
- 8.Карен Клиппинир А, Лашаун Дэйл Фитнес для детей и подростков. Методическое пособие.- М.: Федерация Аэробики России, 1997 г.*