

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 131 компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №131
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим ГБДОУ детским садом
№ 131 компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
приказ от 29.08.2025 № 156
Иванова Г.В.



АДАптированная
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Танцы с лентами»

Срок освоения программы: 12 дней

Возраст обучающихся: 6 -8 лет

Разработчик:

Труссе Татьяна Николаевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Краткосрочная адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Танцы с лентами» (далее - Программа) ориентирована на развитие физической активности, произвольности двигательных действий и поведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся с 6 до 8 лет с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи), (далее - ОВЗ).

Актуальность программы.

Программа «Танцы с лентами» направлена на раскрытие творческой индивидуальности обучающегося с ОВЗ через изучение базовых танцевальных упражнений с лентами под музыкальное сопровождение с последующим выступлением, что дает возможность ребенку проявить свои способности и презентовать их другим.

Программа направлена на адаптацию обучающихся в коллективе, что способствует развитию их коммуникативных качеств. Она построена так, что обучающийся видит результат своей деятельности, что помогает в полной мере реализовать свои физические возможности. Программа способствует развитию физических качеств.

Занятия с гимнастическими лентами вызывают большой интерес у детей. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Яркие длинные ленты, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у обучающихся.

Отличительной особенностью программы является то, что 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.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем программы: 12 часов

Срок освоения программы: 12 дней

Цель: Раскрытие творческой индивидуальности обучающегося с ОВЗ в художественно-эстетическом развитии и физическое совершенствование посредством базовых танцевальных упражнений с лентами.

Задачи программы:

Обучающие

- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;
- формировать умение понимать эмоциональную окраску заданной музыкальной композиции и передавать ее характер;
- обучать детей основам танцевальных движений с лентами.

Развивающие

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

Воспитательные

- воспитывать доброжелательное отношение, уважение к партнерам в танцевальных композициях;
- приобщать обучающегося к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы.

Результат	Планируемые результаты
Предметные	<ul style="list-style-type: none">– будет уметь правильно выполнять позиции рук, ног, правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений с гимнастической лентой;– будет понимать эмоциональную окраску заданной музыкальной композиции и передавать ее характер;– будет уметь исполнять под музыку основные танцевальные движения с лентами;
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none">– будут развиты основные танцевальные навыки: ритмичность и музыкальность;– будет сформирован интерес к танцевальным и спортивным движениям;
Личностные	<ul style="list-style-type: none">– будет проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость;– будет сформировано понимание значимости здорового образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы: специально организованные занятия в форме игры в спортивном зале согласно расписания, которые проводятся для развития двигательных умений и навыков

Условия набора в коллектив: особых требований к уровню знаний и навыков обучающихся не предъявляется. Наличие справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятия физкультурно-спортивными упражнениями.

Условия формирования групп: разновозрастная группа

Количество учащихся: до 10 человек.

Формы организации занятий: групповая

Формы проведения занятий: учебные занятия, праздник.

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

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы:

— Раздаточный инвентарь: гимнастические ленты, гимнастические коврики, гимнастические палки по количеству обучающихся; атрибуты для танцевальных композиций (белые крылья, юбки-пачки, декоративные цветы, игрушечные самолеты, голубые полотна);

— Форма одежды: для девочек - гимнастические купальники, чешки; для мальчиков – спортивная форма, чешки;

— 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 6-8 лет)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос
2	Игроритмика – комплексы специальных упражнений для согласования движений с музыкой, развития чувства ритма	1		1	Наблюдение
3	Танцевально-ритмическая гимнастика с лентами – система физических упражнений и образно – имитационных этюдов.	3	0,5	2,5	Наблюдение
4	Танцевальные упражнения «От ритмики к танцу»	2		2	Наблюдение Анализ выполнения упражнений
5	Танцевальные этюды по желанию детей	1		1	Наблюдение
6	Танцевальные композиции с лентами.	3	0,5	2,5	Наблюдение Анализ выполнения упражнений
7	Итоговое занятие	1	0	1	Творческий показ

Итого:	12	1,5	10,5	
---------------	-----------	------------	-------------	--

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 131 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН:

Приказ от _____ г. № _____
заведующий
ГБДОУ детским садом № 131
Невского района Санкт-Петербурга
_____Иванова Г.В.
«_____» _____ 202__г.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Танцы с лентами»
на 20__-20__ учебный год**

Педагог дополнительного образования

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
			12	12	12	1 раз в неделю по 1 академическому часу (30мин)

Рабочая программа

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 доброжелательное отношение, уважение к партнерам в танцевальных композициях
- приобщать обучающегося к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

- будет уметь правильно выполнять позиции рук, ног, правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений с гимнастической лентой;
- будет понимать эмоциональную окраску заданной музыкальной композиции и передавать ее характер;
- будет уметь исполнять под музыку основные танцевальные движения с лентами;

Метапредметные:

- будут развиты основные танцевальные навыки: ритмичность и музыкальность;
- будет сформирован интерес к танцевальным и спортивным движениям;

Личностные:

- будет проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость;
- будет сформировано понимание значимости здорового образа жизни.

Содержание образовательной программы.

Раздел:	Содержание:		
	Теория:	Практика:	Форма контроля
Вводное занятие	Техник безопасности на занятиях с лентами. Знакомство с лентами, показ упражнений с лентами, инструктаж, просмотр короткого ролика «Выступления	Построение в шеренгу и колонну по команде. Игровое упражнение – «Найди домик». Игроритмика. Хлопки в такт музыки.	Опрос

	детей»		
--	--------	--	--

Игроритмика – комплексы специальных упражнений для согласования движений с музыкой, развития чувства ритма	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	Хлопки в такт музыки. Игра. Бег: легкий, ритмичный, передающий различный образ 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.	Наблюдение Анализ выполнения упражнений
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.	Наблюдение Анализ выполнения упражнений
Танцевальные упражнения «От ритмики к танцу»	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.	Наблюдение Анализ выполнения упражнений

Танцевальные этюды по желанию детей	Прослушивание музыки с обсуждением	Импровизация под музыку	Наблюдение Анализ выполнения упражнений
Танцевальные композиции с лентами.	Рассказ педагога о предстоящем выступлении на празднике	Репетиции танцевальных композиций: - композиция «Ангел» - композиция «Небо»	Наблюдение Анализ выполнения упражнений
Итоговое занятие	Эмоциональный праздничный настрой учащихся	Выступление на празднике	Творческий показ

Календарно-тематический план.

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Вводное занятие «Танцы с лентами»	0,5	0,5		
Игроритмика		1		
Танцевально-ритмическая гимнастика с лентами	0,5	2,5		
Танцевальные упражнения «От ритмики к танцу»		2		
Танцевальные этюды по желанию детей		1		
Танцевальная композиции «Ангел», «Небо»	0,5	2,5		
Итоговое занятие (праздник)		1		
Итого:	1,5	10,5		

Методические и оценочные материалы.

Методические материалы.

Тема программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов

Вводное занятие «Танцы с лентами»	учебные занятия	Объяснение, обсуждение	Презентация	Беседа
Игроритмика	учебные занятия	Объяснение, показ упражнений, игра	Гимнастические ленты, гимнастические палки	Наблюдение

Танцевально-ритмическая гимнастика с лентами	учебные занятия	Объяснение, показ упражнений	Гимнастические ленты	Наблюдение
Танцевальные упражнения: «От ритмики к танцу»	учебные занятия	Объяснение, показ упражнений, практические задания	Гимнастические ленты	Наблюдение, анализ выполнения упражнений
Творчество в движениях	учебные занятия	Объяснение, показ упражнений	Гимнастические ленты	Наблюдение, анализ выполнения упражнений
Танцевальная композиция «Ангел»	учебные занятия	Объяснение, показ упражнений	Гимнастические ленты, белые крылья, юбки-пачки, декоративные цветы	Наблюдение, анализ выполнения упражнений
Танцевальная композиция «Небо»	учебные занятия	Объяснение, показ упражнений	Гимнастические ленты, игрушечные самолеты, голубые полотна	Наблюдение, анализ выполнения упражнений

Итоговое занятие (повторение материала)	праздник	Концертное выступление	Гимнастические ленты	Творческий показ
---	----------	------------------------	----------------------	------------------

Используемые техники и технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- технологии коллективного творчества;
- информационно-коммуникационные технологии;
- Технологии дифференцированного обучения.

Информационные источники

Список используемой литературы.

Для педагога:

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. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет,М.: ТЦ Сфера, 2016 (Растим детей здоровыми).
4. Федорова Г.П. Танцы для мальчиков: методическое пособие – СПб.: РЖ Музыкальная палитра, 2011.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс», Учебное пособие – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.

Для детей и родителей:

1. Антонова Ю.А. Лучшие спортивные танцевальные игры для детей и родителей. М: Изд-во Дом 21 век; 2006.
2. Огуненкова О.Н. Фитнес-программа для детей и родителей, 2013
3. Фирилева Ж.Е. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2020.

Интернет-источники:

1. Интернет-ресурсы:<https://forum.d-seminar.ru/threads/kommunikativnye-tancy-dlja-detej-uchebnoe-posobie-burenina.317/>

Оценочные материалы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- Входной контроль: проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения физических качеств.
- Текущий контроль: осуществляется на занятиях для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.
- Итоговое оценивание (итоговый контроль): оценивается творческое выступление на праздничном концерте.

Критерии и параметры входного, текущего и итогового контроля

Овладение обучающимися вышеуказанными знаниями, умениями и навыками фиксирует в таблице при реализации Программы.

Критерии оценки:

- 3 балла – выполнение самостоятельно и верно
- 2 балла - выполнено верно, самостоятельно исправляет ошибки.
- 1 балл – при выполнении требуется помощь.
- 0 баллов - невыполнение, помощь не использует.

Уровни освоения

Высокий уровень – 5-6 баллов, средний уровень - 3-4 баллов, низкий уровень - 1-2 баллов.

Личностные результаты

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Проявляет доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость		Сформировано понимание значимости здорового образа жизни.		Итоговый балл	Уровень освоения программы (низкий, средний высокий)
		входной	итоговый	входной	итоговый		

Уровни освоения

Высокий уровень – 5-6 баллов, средний уровень - 3-4 баллов, низкий уровень - 1-2 баллов.

