ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА

Принята
На методическом совете
«26 » июля 2021 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
_____М.С. Анохина
26 июля 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«*Са-Фи-Дансе*»

физкультурно-спортивная направленность
ознакомительный уровень
Срок реализации – 1 год
Возраст детей – 7-10 лет

ЭП
C=RU, O=МБУ ДО «ЦДТ «Металлург» г.о.Самара, CN=Анохина М_С_, E=margoanox@mail.ru
00c68b632d49b56198
2022-03-14 15:53:35

Разработчики программы:
педагог дополнительного образования
Паршина Т.В.,
методист Добролюбова М.П.

Самара

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
– Цель и задачи программы
– Формы проведения занятия и педагогические технологии
– Ожидаемые результаты
– Критерии и способы определения результативности
– Формы контроля и диагностики результатов
– Воспитательная работа
– Работа с родителями
II. МОДУЛЬ «ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»
III. МОДУЛЬ «ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА»
IV. МОДУЛЬ «КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»
V. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
– Методическое обеспечение
– Дидактическое обеспечение
– Материально-техническое обеспечение
VI. ЛИТЕРАТУРА

I. КРАТНАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Фитнес Са-Фи-Дансе» физкультурно-спортивной направленности имеет ознакомительный уровень и рассчитана на детей 7-12 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Состоит программа из трех модулей: танцевально-ритмическая гимнастика, партерная гимнастика и креативная гимнастика. Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Самарской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. В первую очередь в области физической культуры и спорта предусматривается развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления населения. С этой целью создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

В младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность детей в двигательной активности.

Физическая активность не только развивает у ребенка ловкость, быстроту, гибкость, но и улучшает его внимание, память, расширяет представление об окружающем мире. Одним из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных направлений для детей являются занятия танцевально-игровой гимнастикой.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящие в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям детей, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Для ведения образовательного процесса по танцевально-игровой гимнастике была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес Са-Фи-Дансе», которая рассчитанна на 1 год обучения для детей от 7 до 12 лет. Учебно–тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 4 часа в неделю – 144 часов в год. В группе обучения занимаются не более 15 человек.

В программу по танцевально-ритмической гимнастике входят модули: танцевально-ритмическая гимнастика, партерная гимнастика и креативная гимнастика. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Освоение модулей программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Фитнес Са–Фи–Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный, психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

На занятиях предусматривается деятельность, создающая условия для творческого развития детей, где учитывается дифференцированный подход, зависящий от степени одаренности и возраста учащихся.

Актуальность программы. Возможности применения упражнений танцевально-игровой гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы на занятиях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для младших школьников с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Использование модульной системы обучения создает благоприятные условия для развития ребенка, путём обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к его индивидуальным потребностям и уровню его базовой подготовки.

Отличительные особенности педагогическая целесообразность. программы. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фонд занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Занятия проходят в режиме высокой двигательной активности и раскрепощенного коллективного сотрудничества. Такое построение занятий позволяет добиваться устойчивого внимания детей и поддержания их

интереса к материалу на протяжении всего занятия, способствует развитию высших психических функций, всех физических качеств, поддержанию положительного эмоционального состояния детей, а значит, помогает достигать максимально возможных успехов в оздоровлении детей.

Педагогические принципы:

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа «Фитнес Са-Фи-Дансе» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства

образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ.

Цель программы: содействие гармоничному развитию личности ребенка средствами танцевально - игровой гимнастики.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- воспитывать отзывчивость, инициативу, коммуникабельность, чувства товарищества и трудолюбия;
- формировать способность к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

Образовательные:

- обучать детей выполнению основных физических и хореографических упражнений;
- обучать детей участвовать в совместных подвижных играх, танцах и физических упражнениях:
- обучать детей умению владеть собственным телом;
- обучать детей исполнению ритмических танцев, комплексов упражнений под музыку, заданий по креативной гимнастике

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья детей;
- способствовать формированию у детей правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой
- развивать мышление, воображение, находчивость, познавательную активность, расширять кругозор.

Формы проведения занятия и педагогические технологии

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: бесед, объяснения техники исполнения упражнений, «крошки-сказки», показа иллюстраций из сказок и т.д.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, личных показов педагогом движений, комбинаций, выполнения упражнений, отработки различных движений, открытых и итоговых уроков.

Каждое занятие состоит из трех частей: ***подготовительной, основной и заключительной.***

Подготовительная часть занятия. Задача этой части сводится к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе; разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач подготовительной части занятия представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть занятия. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть занятия. В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

Педагог, реализующий данную программу, использует следующие **педагогические технологии:**

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, двигательным навыкам на основе учета индивидуального развития каждого ребенка.

Технологии личностно-ориентированного обучения

В центре внимания – личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности детей и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «Фитнес Са-Фи-Дансе» являются:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- развитие самостоятельности, смелости во время выполнения физических упражнений;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- умение проявлять внимание;
- оценивать результат своей практической деятельности;

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- определять понятия и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками.

Формы контроля и диагностики результатов

Предусмотрены следующие формы контроля:

Предварительный контроль предназначен для определения начальной подготовленности учащегося. Проводится на первых занятиях в форме наблюдения.

Итоговый контроль - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме опроса, выполнения упражнений, индивидуальных заданий, показательных выступлений

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, беседа
2	Владение практическими	-наблюдение,

	умениями и навыками по общеразвивающей программе	-соблюдение правил проведения подвижных игр, выполнение упражнений, индивидуальных заданий
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -беседы педагога с детьми, родителями;
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение; - беседы педагога с родителями;
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-наблюдение за поведением детей на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -выполнение элементов самомассажа.

Учебный план программы

№ модуля	Название модуля	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Танцевально-ритмическая гимнастика»	48	11	37
2	«Партерная гимнастика»	48	9	39

3	«Креативная гимнастика»	48	10	38
	ИТОГО	**144**	**30**	**114**

Воспитательная работа

В основу воспитания детей детского объединения положены такие концептуальные подходы как добровольность, личностная направленность воспитания, самоопределение, реализм целей воспитания.

Воспитательный процесс строится так, чтобы каждый ребенок в любом деле находил свое место, значимое для себя и окружающих. В основе взаимодействия и общения педагога с детьми лежат такие принципы, как:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;
- равенство всех участников;
- «знаю и люблю, люблю и знаю».

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого учащегося к своему здоровью, собственному развитию, к возникновению у него внутренней потребности достичь наилучших результатов.

В коллективе детского объединения создается атмосфера доброжелательности, взаимопомощи, бескорыстия, здоровой критики, соревнования.

Системообразующим видом воспитания являются занятия танцевально-игровой гимнастикой, которые включают в себя танцевальные и физические упражнения, на основе которых выстроен целый круг традиционных дел воспитанниц («День рождения – праздник детства», «Новогодний калейдоскоп», и т.п.) Заметными событиями в коллективе детей являются беседы. Их проведение носит системный характер. Большинство из них объединено в единый цикл «Поговорим о воспитанности», «Для чего человеку зеркало», «Культура поведения», «Человеческие взаимоотношения» и т.д. В их подготовке участвуют дети, которые рассказывают о различных ситуациях и разыгрывают сцены из своей жизни. Значимо то, что в своем коллективе дети чувствуют себя комфортно, стараются познать себя и окружающих, помочь друг другу, учатся общению, стремятся достичь лучших результатов.

Работа с родителями

Родители принимают активное участие в работе детского объединения:

- родительские собрания;
- посещение открытых занятий детей;
- индивидуальная работа с родителями (беседы, консультации, рекомендации);
- показательные выступления для родителей;
- помощь родителей в подготовке и проведении показательных выступлений, концертов и т.п.

II. МОДУЛЬ «ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Цель: содействие гармоничному развитию физических, эстетических и нравственных качеств детей посредством занятий танцевально-ритмической гимнастикой.

Задачи:

Обучающие:

- обучать детей основам здорового образа жизни;
- ознакомить детей с видами и формами хореографии, основными композиционными фигурами и движениями;
- ознакомить с основами этикета.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, доброжелательность;
- способствовать формированию самодисциплины.

Развивающие:

- формировать начальные навыки координации движений;
- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения по 1 модулю учащиеся должны знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основные правила личной гигиены и элементарные приемы закаливания;
- названия основных танцевальных движений и элементов;

К концу обучения по 1 модулю учащиеся должны уметь:

- выполнять основные правила личной гигиены, соблюдать режим дня;
- выполнять основные общеразвивающие упражнения;
- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;

Данный модуль программы состоит из 3 основных разделов: игроритмика, игрогимнастика, игротанцы.

Учебно-тематический план модуля «Танцевально-ритмическая гимнастика»

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	2

2	Режим дня, гигиена, закаливание, питание, детей	2		2
3	Игроритмика	2	8	10
3.1	*Специальные упражнения для согласования движений с музыкой*			
4	Игрогимнастика	2	10	12
4.1	*Строевые упражнения*			
4.2	*Общеразвивающие упражнения*			
4.3	*Акробатические упражнения*			
5	Игротанцы	3	17	20
5.1	*Хореографические упражнения*			
5.2	*Танцевальные шаги*			
5.3	*Ритмические танцы*			
6	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	**11**	**37**	**48**

Содержание деятельности

1.Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержание занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Режим дня, гигиена, закаливание, питание, детей

Беседы о личной гигиене, закаливании, питании и режиме дня детей. Дети приучаются приводить себя в порядок, пользоваться индивидуальными предметами гигиены.

3. Игроритмика.

Изучение специальных упражнений для согласования движений с музыкой.

Практические занятия: Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко-тихо». Выполнение упражнений под музыку.

4.Игрогимнастика.

Изучение строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений.

Практические занятия:

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед,

упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

Акробатические упражнения.

Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без неё. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

5. Игротанцы.

Изучение хореографических упражнений, танцевальных шагов, ритмических танцев.

Практические занятия:

Хореографические упражнения.

Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

Ритмические танцы. «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

6. Итоговое занятие - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения упражнений, опроса, анкетеривания, показательных выступлений и др.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, беседы, сравнение, показательные выступления.

III. МОДУЛЬ «ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА»

Цель модуля – формирование основных физических качеств и навыков детей с целью развития интереса к двигательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- дать первоначальное представление о партерной гимнастике;
- обучать основным упражнениям партерной гимнастики;

- обучать основам ЗОЖ.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, доброжелательность через приобщение к искусству хореографии.
- способствовать формированию самодисциплины.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развитие мышечно-связочного аппарата и природных способностей детей.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения по 2 модулю учащиеся должны знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основные правила личной гигиены и элементарные приемы закаливания;
- терминологию партерного экзерсиса;

К концу обучения по 2 модулю учащиеся должны уметь:

- выполнять основные правила личной гигиены, соблюдать режим дня;
- выполнять основные упражнения на развитие физических данных;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

Учебно-тематический план модуля «Партерная гимнастика»

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	2
2	Режим дня, гигиена, закаливание, питание, детей	2		2
3	Упражнения на развитие физических данных;	1	9	10
3.1	*Упражнения игрового стретчинга*			
3.2	*Упражнения для укрепления мышц стопы*			
4	Укрепление мышечного аппарата	2	14	16
4.1	*Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса*			
4.2	*Упражнения для укрепления мышц спины*			
5	Упражнения на силу, выносливость	2	14	16
5.1	*Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага*			
5.2	*Упражнения для развития растяжки*			

6.	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	9	39	48

Содержание деятельности

1.Вводное занятие. Техника безопасности
Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержание занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Режим дня, гигиена, закаливание, питание, детей
Беседы о личной гигиене, закаливании, питании и режиме дня детей. Дети приучаются приводить себя в порядок, пользоваться индивидуальными предметами гигиены.

3. Упражнения на развитие физических данных
Изучение различных упражнений на развитие физических данных
Практические занятия: Выполнение упражнений игрового стретчинга, упражнений для укрепления мышц стопы: - «иголочка» - «утюжок» - «солнышко» - «веер».

4. Укрепление мышечного аппарата
Изучение различных упражнений для укрепления мышечного аппарата
Практические занятия: Выполнение упражнений:
для укрепления мышц брюшного пресса: - «велосипед» - «уголок» - «ножницы».
для укрепления мышц спины: - «лодочка» («рыбка») - «самолётик» - «мячик» (перекаты).
на развитие гибкости спины: - «кобра» - «колечко» - «корзиночка» - «плуг» - «кошечка» 5 - «складочка» - «мостик» - «березка».

5. Упражнения на силу, выносливость
Изучение различных упражнений на развитие силы и выносливости. Прыжки
Правила выполнения прыжков
Практические занятия: выполнение упражнений:
на развитие выворотности ног и танцевального шага: «лягушка» (сидя, лежа на животе, с наклоном вперед) - наклоны в «шпагате» - «шпагат» - махи ногой (лежа на спине, боку, из положения, стоя на четвереньках) - «флажок»
Выполнение прыжков: прыжки на одной, двух ногах. Прыжки с поджатыми ногами. «Ножницы». *Выполнение упражнений со скакалкой.*
Упражнения на растяжку: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

6. Итоговое занятие - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится

на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения упражнений, опроса, анкетеривания, показательных выступлений и др.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, беседы, сравнение, показательные выступления.

IV. МОДУЛЬ «КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Цель модуля:

Содействовать развитию творческой личности ребенка, его способности к самовыражению с помощью креативной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам хореографии, синхронности ритмических и физкультурных движений;
- обучать основам здорового образа жизни;

Воспитательные:

- формировать навыки творческого самовыражения, эстетического вкуса;
- формировать навыки общения и коллективного творчества;
- способствовать формированию самодисциплины.

Развивающие:

- развивать ритмичность, музыкальность, артистичность и эмоциональную выразительность;
- развивать умение импровизировать, выражать свои эмоции и чувства через движение.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения по 3 модулю учащиеся должны знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основные правила личной гигиены и элементарные приемы закаливания;
- последовательность выполнения игрового самомассажа, понимать его оздоровительное значение;
- простейшие основные элементы хореографии.

К концу обучения по 3 модулю учащиеся должны уметь:

- выполнять основные правила личной гигиены, соблюдать режим дня;
- импровизировать и создавать образы на заданную тему;
- выражать свои эмоции и чувства через движение.

Учебно-тематический план модуля «Креативная гимнастика»

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего

1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	2
2	Режим дня, гигиена, закаливание, питание, детей	2		2
3	Игропластика	2	12	14
3.1	*Игровой самомассаж*			
3.2	*Музыкально-подвижные игры*			
4	Создание образа на заданную тему	2	12	14
4.1	*Исполнение под характерную музыку движений и комбинаций, выражая особенности заданного образа.*			
4.2	*Танцевальная игра*			
5	Импровизация.	2	12	14
5.1	*Музыкально-творческие игры*			
5.2	*Создание танцевальных этюдов*			
6	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	10	38	48

Содержание деятельности

1.Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержание занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Режим дня, гигиена, закаливание, питание, детей

Беседы о личной гигиене, закаливании, питании и режиме дня детей. Дети приучаются приводить себя в порядок, пользоваться индивидуальными предметами гигиены.

3. Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. *Практические занятия:* Выполнение комплексов упражнений, хореографических упражнений.

*Игровой самомассаж***.** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Музыкально-подвижные игры. «Отгадай, чей голосок», «Найди своё место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

4. Создание образа на заданную тему

Практические занятия: Исполнение под характерную музыку движений и комбинаций, выражая особенности заданного образа. Эмоциональная подача, работа одного исполнителя и группы детей над заданным образом.

Танцевальная игра:

5. Импровизация.

Фантазия и воплощение. Работа соло, дуэтом, группой. Самостоятельный выбор участниками музыкального материала, образа, сюжета.

Практические занятия:

Музыкально-творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню». Создание танцевальных этюдов.

6. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков детей планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, открытого занятия.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, беседы, сравнение, показательные выступления.

V. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей при проведении занятий.
2. Программа для учреждений дополнительного образования.

II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методики обучения

III. Конспекты занятий

1. Планы-конспекты учебных занятий.
2. План-конспект итогового занятия.

IV. Диагностический материал:

1. Карта диагностики уровня развития ребенка, занимающего в детском объединении.
2. Анкета для родителей.

V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников (плакаты, таблицы, тесты, журналы и т.п.);
- учебные пособия для педагога;
- фото, аудио-видео записи, диски.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- хореографический (гимнастический) зал с зеркалами;
- аудиоаппаратура;
- реквизит для занятий (гимнастические коврики, скакалки);
- хореографическая (гимнастическая) форма.

VI.ЛИТЕРАТУРА

1. Буренина А.И. Ритмическая гимнастика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2000.
2. Вайнфельд О.А.,. Талдыкин А.А «Музыка, движение, фантазия!», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2012.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА – ФИ – ДАНСЕ», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2017.
4. Гельфан Е.М. «Игры и упражнения для маленьких и больших», Москва 2010.
5. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005.
6. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000 – 112 с.
7. Франио Г., Лифиц И. «Методическое пособие по ритмике», Москва «Музыка» 2017.
8. 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», 352 с., ил. 2003
9. Интернет ресурсы :https://infourok.ru/; https://www.uchmet.ru/.