

Отдел образования администрации г. Полярные Зори
с подведомственной территорией
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Полярные Зори «Детский сад № 5»

ПРИНЯТА

педагогическим советом
протокол № 1 МБДОУ № 5
от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБДОУ № 5
от 31.08.2023г. № 87

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗВЁЗДОЧКИ»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год
(стартовый уровень)

Автор программы:

Бельснер Анна Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Полярные Зори
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.	3
1.1. Общие положения	3
1.2. Новизна программы.	4
1.3. Актуальность.	4
1.4. Педагогическая целесообразность программы.	4
2. Цель и задачи программы.	5
2.1. Цель программы.	5
2.2. Задачи.	5
3. Особенности программы.	6
3.1. Принципы и подходы.	6
3.2. Возрастные особенности воспитанников.	7
3.3. Сроки реализации программы.	7
4. Методическое обеспечение программы.	7
4.1. Формы и организация занятий.	7
4.2. Методы и приёмы.	8
4.3. Средства обучения.	9
5. Ожидаемые результаты и способы определения результативности. . . .	10
5.1. Обучающиеся должны знать.	10
5.2. Обучающиеся должны уметь.	10
5.3. Личностные результаты.	11
5.4. Механизм контроля.	11
5.5. Способы проверки результативности.	12
6. Учебный план.	13
6.1. Содержание программы.	13
6.2. Календарный учебный график.	15
7. Условия реализации программы.	23
7.1. Материально-техническое обеспечение.	23
7.2. Кадровое обеспечение.	23
7.3. Гигиенические требования.	24
7.4. Информационное обеспечение.	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности по хореографии предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, гимнастики, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа «Звездочки» разработана на основе учебно-методического пособия Буренина А. И. «Ритмическая мозаика», Зарецкая «Танцы в детском саду»; Барышникова «Азбука хореографии». Дополнена авторскими методиками обучения детей хореографии, ритмике, методическими материалами занятий по детской аэробике, художественной гимнастике.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242);
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Полярные Зори «Детский сад №5» (далее-МБДОУ д/с №5);
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБДОУ д/с №5.

1.2. Новизна программы.

При реализации данной образовательной программы предполагается комплексное использование метода музыкального движения, метода хореокоррекции и методики партерного экзерсиса. Занятия по программе помогают обучающимся лучше понять свое тело и научиться им управлять, помогают развить важные и необходимые в дальнейшей жизни навыки самодисциплины, умение четко планировать и ценить свое время.

Вид деятельности: танцевально-художественная деятельность.

1.3. Актуальность программы.

Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье дошкольника. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний. Вот почему столь важным оказывается влияние спорта на здоровье ребенка. При нахождении детей большую часть времени в детском саду занятия физкультурой и спортом являются фактически единственными доступными формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность дошкольника к движению и нагрузкам.

Имея высокую степень заинтересованности в укреплении здоровья детей, развитии их физических способностей, у родителей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии, художественной гимнастики. Среди огромных традиционных и вновь появляющихся видов спорта художественная гимнастика занимает совершенно особое место. Дети получают гармоничное физическое, эстетическое и эмоциональное развитие, учатся красоте, координации, гармонии, добиваться победы и бороться за результат.

1.4. Педагогическая целесообразность.

программа ориентирована на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Хореография способствует развитию музыкальности, артистичности и эстетичности, является огромным фактором культурного формирования личности, неся за собой большую образовательную функцию. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Дети приобретают

знания об основах гигиены, правилах питания и режиме дня, географические и

исторические знания. Занятия, соревнования и концертные выступления содействуют развитию коммуникативных навыков необходимых для достижения оптимальных результатов.

Занятия художественной гимнастикой воспитывают вкус, ребенок учится чувствовать музыку, психологически раскрепощается. В процессе занятий у ребенка формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные – ловкость, сила, выносливость, связанные с выполнением сложных акробатических движений), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Вырабатывается культура и тонкая координация движений, их выразительность, пластика, грация, чувство ритма и артистичность.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Цель программы – развитие художественно-эстетического вкуса, творческих способностей дошкольников посредством танцевального искусства.

2.2. Задачи программы:

Образовательные:

- Способствовать освоению базовых навыков партерной гимнастики.
- Формировать умения двигаться в характере музыки, передовая ее темповые и динамические особенности, двигаться в соответствии с музыкальным ритмом.
- Обучать перестроениям под музыку, основным движениям, современного, народного и эстрадного танца, выстраивать знакомые движения в комбинации.
- Создавать условия для обучения основам техники упражнений без предмета и с предметом.

Развивающие:

- Содействовать выработке общей и силовой выносливости, развитию крепкого суставно-связочного аппарата и эластичности мышц.
- Создать условия для развития физической работоспособности, ловкости и гибкости, развивать координацию и точность движений.
- Способствовать развитию эстетической составляющей, хорошего вкуса и артистизма.
- Формировать правильную осанку.
- Развивать умение снимать мышечное и психологическое напряжение.

Воспитательные:

- Способствовать формированию танцевального этикета и умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
- Содействовать воспитанию чувства ответственности, трудолюбия,

конструктивности.

- Воспитывать сознательное отношение к сохранению своего здоровья.

3. ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Данная программа разработана для обучения детей основам художественной гимнастики на основе комплексного использования метода музыкального движения, метода хореокоррекции и методики партерного экзерсиса. Предметом воспитания являются музыка и движения. При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности физического и психического развития детей. Для формирования у детей интереса к художественной гимнастике используются образные названия упражнений, приемы имитации и подражания, игровой метод. В процессе выполнения упражнений создаются педагогические ситуации, стимулирующие развитие психических процессов, предусматривающие привлечение внимания детей к количественной и качественной оценке находящихся в зоне детского восприятия предметов; прослушивание соответствующих фонограмм, применение зрительных и слуховых сигналов и ориентиров; включение заданий на ориентировку в пространстве. С целью обеспечения оздоровительной направленности художественной гимнастики в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки.

3.1. Принципы и подходы к реализации рабочей программы.

Систематичность – занятия гимнастикой должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях гимнастикой должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности.

Активность – использование игр и игровых упражнений делают процесс обучения элементам гимнастики разнообразным и интересным для детей.

Наглядность - для успешного прохождения материала по гимнастике, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по гимнастике необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты, инвентарь и т.д.).

Последовательность и постепенность - во время обучения детей элементам гимнастики и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения,

правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. Обучение гимнастике нужно начинать с освоения несложных движений по гимнастике: упражнения на растяжку, строевые упражнения. На занятиях по гимнастике нужно использовать игры, в которых используются элементы, которые дети уже научились делать. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним.

3.2. Возрастные особенности обучающихся по программе.

Программа предназначена для обучения детей в возрасте от 6 до 7 лет. Комплектация объединения осуществляется по принципу открытости и добровольности, без предварительного отбора по способностям и уровню подготовки, при наличии медицинского заключения от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям. При реализации программы используется индивидуальный подход к каждому ребенку.

Возрастные особенности детей 6 – 7 лет. Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения.

Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

3.3. Срок реализации.

Программа рассчитана на 1 год обучения, реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, с самостоятельным выполнением заданий во время зимних и летних каникул. Набор в группы свободный.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы и организация занятий.

Групповые учебно-тренировочные занятия, при организации которых единая познавательная задача ставится перед определенной группой дошкольников;

Работа в парах - здесь общее задание делится между партнерами. Работа в парах дает детям время подумать, обменяться идеями с партнером и затем приступить к выполнению задания.

Индивидуальная форма организации работы - предусматривает самостоятельное выполнение одинаковых для всей группы задач без контакта с другими воспитанниками, но в едином для всех темпе.

Групповые и индивидуальные теоретические занятия используются для углубления и закрепления знаний, детального изучения отдельных теоретических вопросов художественной гимнастики и сопряженных дисциплин;

Соревнования - практическое участие детей в соревновательных мероприятиях;

Организация занятий.

Занятия по данной программе проводятся по группам. Число обучающихся в группе: 10-15 человек. Основная форма обучения – занятие. Каждое занятие состоит из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Построение учебного процесса обучения начинается с изучения нового материала и повторения, пройденного на предыдущем занятии. В конце занятия, обучающимся дается время для игровой деятельности (примерно 2 минуты). Это помогает снять усталость, расслабиться, а также наладить дружеские отношения.

Структура занятия.

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

Режим занятий.

Занятия по программе проводятся по группам: каждая группа занимается 2 раза в неделю по 1 академическому часу – 72 академических часа в год. Продолжительность занятия – 30 минут.

4.2. Методы и приемы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные: устное изложение, объяснение, беседа, опрос, инструктаж.

Наглядные: графические карточки общеразвивающих упражнений, наблюдение, показ педагогом, презентации, просмотр видеосюжетов.

Практические: упражнения, освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, постановка танца, выступление.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

Объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

Репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

4.3. Средства обучения.

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки.

Упражнения общей физической подготовки - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребенка. Упражнения общей физической подготовки, используемые на занятии: бег, ходьба, подвижные игры, упражнения с отягощениями.

Упражнения специальной физической подготовки – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств с учётом вида деятельности.

Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении упражнений, специализированных для художественной гимнастики. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Упражнения хореографии – процесс развития координации движений и укрепления опорно-двигательного аппарата. Упражнения способствуют пониманию красоты движений, способности передавать эмоциональные состояния. Происходит знакомство с основами танца, изучают различные танцевальные шаги и отрабатывают дорожки. Использование музыки на занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Упражнения ритмики - комплекс упражнений оздоровительной направленности, исполняемый под музыку с заданным ритмом и темпом. Синтез общеразвивающих, гимнастических, танцевальных движений, бега, подскоков, прыжков, выполняемых поточным методом (без пауз отдыха) под музыкальное сопровождение с частотой сердечных сокращений до 120-160 ударов в минуту.

Упражнения акробатики, направлены на развитие ловкости, гибкости, прыгучести, силы, и обеспечивают совершенствование устойчивости к различным ускорениям при перемещениях обучающегося в пространстве. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, пространственной

ориентации и являются прекрасным средством тренировки вестибулярного аппарата.

Упражнения без предмета. Базовыми упражнениями без предмета в занятиях с детьми 6-7-ми лет являются повороты, равновесия, прыжки. В процессе овладения этими упражнениями совершенствуются физические качества и координационные способности, формируются двигательные навыки.

Упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка) – броски, ловля, перекаты, вращения, махи. Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связаны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

Основной подход в обучении детей элементам гимнастике – учить гимнастике технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, согласованным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

5.1. Обучающиеся должны знать:

- простейшие элементы партерной гимнастики;
- навыки выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- правила постановки корпуса;
- выполнения ритмических комбинаций от простого к сложному.

5.2. Обучающиеся должны уметь:

- передавать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок, акцентировать шаг на первую долю;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- творчески мыслить и фантазировать в соответствии с музыкальным материалом;
- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носочка;
- чувствовать характер музыки;

- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- строить отношения со сверстниками;
- выполнять упражнения с мячом (перекаты, броски и ловля двумя и одной рукой, передача мяча из правой руки в левую, перед собой и из-за спины; вращение, броски мяча с поворотами, с подскоком);
- выполнять упражнения с обручем (вращение на правой и левой руке, махи и наклоны обруча, катание обруча друг другу, прыжки через обруч, перехваты обруча, броски и ловля);
- выполнять упражнения с гимнастическими лентами («спирали», «змейка», «зигзаг», «волна», «восьмерка»);
- выполнять акробатические упражнения («Мостик», «Шпагаты», «Качалка», «Колечко» и др.);
- выполнять все упражнения в связке, с хореографическими элементами;
- выступать в индивидуальных и групповых номерах.

5.3. Личностные результаты:

- выполнение учебных заданий по показу, обнаружение и исправления ошибок выполнения движений, оценка результатов своих достижений;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности взаимопомощи, проявление дисциплинированности и трудолюбия;
- правила поведения на занятиях и на концерте.

5.4. Механизм контроля за реализацией программы.

В ходе реализации программы, ведется постоянный контроль над выявлением новых знаний и умений.

Виды контроля	Цель контроля	Формы контроля
Входной (подготовительный) осуществляется на первых занятиях освоения программы	Выявить исходный уровень подготовленности учащихся к предстоящей деятельности.	Наблюдение за выполнением практической работы (выполнение гимнастических упражнений), обсуждение.
Текущий осуществляется на каждом занятии для закрепления изученного материала.	Анализ допущенных ошибок для последующей индивидуальной работы над ними.	Наблюдение за выполнением практической работы (выполнение гимнастических упражнений).

Промежуточный (рубежный) Отслеживание результатов по полугодиям.	Определить степень усвоения материала, выявить отстающих/опережающих обучение. Скорректировать методы, средства обучения.	Анализ результатов оценки выступлений (соревнования, игры), анализ портфолио обучающихся, наблюдение за выполнением практической работы (выполнение гимнастических упражнений и связок).
Итоговый (завершающий) Отслеживание результатов по окончанию программы.	Определить степень достижения результатов обучения и воспитания учащихся.	Анализ результатов оценки выступлений, анализ портфолио обучающихся (участие в городских и краевых конкурсах, праздники).

5.5. Способы проверки результативности освоения программы.

Результативность программы.

Для оценки результатов занятий и уровня сформированности знаний используются контрольные задания. В конце учебного года заполняется диагностическая карта. Диагностика результативности освоения программы проводится в форме открытого занятия, отчетного концерта для родителей. Педагог подводит итог процесса обучения за год, проводя анализ творческих достижений учащихся.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (концертах, соревнованиях), активности на занятиях;
- педагогический мониторинг выполнения контрольных заданий и тестов, ведение портфолио обучающихся.

Формой подведения итогов реализации данной программы выступают: праздники, участие в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, открытые занятия, отчетные концерты.

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

п/ п	ФИО	Музыкальнос ть и ритм (I)	Партерная гимнастика (II)	Танцевально- ритмические упражнения (III)	Специальная хореография (шаг, прыжок, подъем, гибкость, выворотность) (IV)	Уровень развития координации тела и движения у ребенка (V)	Сред. балл
1		В С Н	В С Н	В С Н	В С Н	В С Н	
2							
...							
9							

Высокий уровень – максимальное овладение ребенком всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период (10-1566).

Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков у ребенка составляет более половины (5-1066).

Низкий уровень – ребёнок овладел менее, чем на половину предусмотренных умений и навыков (0-566).

$(I+II+III+IV+V):5 =$ Средний балл.

6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Кол-во	Теоретическое занятие	Практическое занятие	Комбинированное занятие
1	Введение в программу. Техника безопасности	1	1	-	-
2	Музыкально- ритмические игры, упражнения	4	-	-	4
3	Партерная гимнастика	10	-	7	3
4	Акробатические упражнения	10	-	6	4
5	Упражнения с предметами	5	-	5	-
6	Танцевальные движения	20	-	15	5
7	Композиция и постановка танца	19	-	10	9
8	Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях	2	-	2	-
9	Открытый урок	1	-	1	-
	Всего	72	1	46	25

6.1. Содержание программы:

6.1.1. Техника безопасности. Теория – 1 час.

Инструктаж по технике безопасности при работе в зале и правила поведения.

6.1.2. Музыкально- ритмические игры, упражнения. Практика – 6 часов.

-Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (по выбору педагога) игра в бубенцы, удары в бубен в соответствии с музыкальным ритмом, с продвижением, прыжками.

-Характер музыки: веселый, грустный.

-Жанр музыки: марш, танец.

-Ритмический рисунок: быстрый, медленный.

-Динамические оттенки: громко, тихо.

-Темп: быстрый, медленный.

6.1.3. Партерная гимнастика. Практика – 10 часов.

Знакомство с названиями отдельных технических движений. Название и особенности движений на полу. Объяснение необходимости терпения.

- Упражнение на сокращение и вытягивание стоп. Вращательные движения стопой. Чувствование напряжений мышц ног, в чередовании с полным расслаблением мышц.

- Упражнение для седалищных мышц и голеностопа. Приобретение эластичности седалищных мышц и голеностопа с помощью складки («щучка») к ногам.

- Упражнение для выворачивания паховых связок («лягушка» на спине; сидя; на животе).

- Изучение правильности исполнения «шпагатов» — прямых и боковых.

- Упражнения для закачивания пресса. Закачивание пресса с помощью поднятия ног, по одной ноге или двумя; «березка».

- Упражнение для укрепления и растяжения связок спины. Растяжение связок спины посредством упражнений: «лодочка», «колечко», «мостик».

- Растяжка на шпагат, использование блоков.

6.1.4. Акробатические упражнения. Практика 6 часов.

- упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты.

- разные виды кувырков, переворот в сторону, упражнения «петушок», «ласточка», «шпагат», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мост» из положения стоя, «вер блюд», «ежик», «коробочка», «корзинка» и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом.

6.1.5. Упражнения с предметами. Практика – 5 часов.

- Обучение удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание. Обучение акробатическим упражнениям с мячом. Составление композиций.

- Обучать правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра). Обучение вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.

- Обучать правильно, держать обруч. Совершенствовать вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. Вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча.

6.1.6. Танцевальные движения – 20 часов. Практика 20 часов.

Построение в колонну, линию, круг, пары, змейка, перестроение из линий в круг, в колонну.

Танцевальные движения:

✓ *Работа рук*

- понятие «правая» и «левая рука»

- положение рук на талии

- перед грудью

- положение рук в кулаки

✓ *Позиции ног:*

- понятие «правая» и «левая» нога

- первая позиция свободная

✓ *Работа головы*

- наклоны и повороты

✓ *Движения корпуса:*

- наклоны вперед, назад и в сторону

- с сочетанием работы головы

✓ *Ходьба* с носка, на носках, на пятках, приставной шаг, притоп, маршировка,

с высоким подниманием колена.

✓ *Бег* на носках, бег змейкой, парой, подготовка к подскокам, подскоки, галоп прямой, боковой.

✓ *Прыжки* на двух ногах, в продвижении вперед, с ноги на ногу, на правой и левой, через предметы, на мягкой поверхности.

6.1.7. Композиция и постановка танца. Практика – 19 часов.

Разучивание и отработка лексики номера. Разучивание и отработка рисунка танца. Постановка номера.

6.1.8. Концертная деятельность – 2 часа.

Выступления с танцевальными номерами на праздниках, фестивалях, соревнованиях, конкурсах.

6.1.9. Открытый урок - 1 час.

Открытый урок для родителей, в форме отчетного концерта.

6.2. Календарно-тематическое планирование.

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02.09.2021	16:00	Теоретическое занятие	1	Введения в образовательную программу. Техника безопасности.	Спортивный зал	Наблюдение

2	Сентябрь	07.09.2021	16:00	Комбинированное занятие	1	Муз.ритм. игры и упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
3	Сентябрь	09.09.2021	16:00	Комбинированное занятие	1	Муз.ритм. игры и упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
4	Сентябрь	14.09.2021	16:00	Комбинированное занятие	1	Муз.ритм. игры и упражнения с предметами	Спортивный зал	Наблюдение
5	Сентябрь	16.09.2021	16:00	Комбинированное занятие	1	Муз.ритм. игры и упражнения с предметами	Спортивный зал	Наблюдение
6	Сентябрь	21.09.2021	16:00	Комбинированное занятие	1	Партерная гимнастика. Постановка корпуса. Развитие танцевального шага	Спортивный зал	Наблюдение
7	Сентябрь	23.09.2021	16:00	Практическое занятие	1	Сокращение и вытягивание стопы. Упражнения на гибкость. Комплекс упр. на ковриках	Спортивный зал	Наблюдение
8	Сентябрь	28.09.2021	16:00	Практическое занятие	1	Упражнения на выворотность т.б.с. Растяжка паховых мышц. Упражнения на гибкость. Комплекс упр. на ковриках	Спортивный зал	Наблюдение
9	Сентябрь	30.09.2021	16:00	Практическое занятие	1	Упражнения на выворотность т.б.с. Растяжка паховых мышц. Упражнения на гибкость. Комплекс упр. на ковриках	Спортивный зал	Наблюдение
10	Октябрь	05.10.2021	16:00	Практическое занятие	1	Упражнения на выворотность т.б.с. Растяжка паховых мышц. Упражнения на гибкость. Комплекс упр. на ковриках	Спортивный зал	Наблюдение
11	Октябрь	07.10.2021	16:00	Практическое занятие	1	Упражнения на выворотность т.б.с. Растяжка паховых мышц. Упражнения на гибкость. Комплекс упр. на ковриках	Спортивный зал	Наблюдение
12	Октябрь	12.10.2021	16:00	Практическое занятие	1	Упражнения на выворотность т.б.с. Растяжка паховых мышц. Упражнения на гибкость. Комплекс упр. на ковриках	Спортивный зал	Наблюдение

13	Октябрь	14.10.2021	16:00	Практическое занятие	1	Упражнения на выворотность т.б.с. Растяжка паховых мышц. Упражнения на гибкость. Комплекс упр. на ковриках	Спортивный зал	Наблюдение
14	Октябрь	19.10.2021	16:00	Комбинированное занятие	1	Акробатические упражнения. Перекаты разные виды кувырков, переворот в сторону.	Спортивный зал	Наблюдение
15	Октябрь	21.10.2021	16:00	Комбинированное занятие	1	Повторение пройденного материала. Обучение стойки на руках у стены. Стойка на лопатках «березка», на груди.	Спортивный зал	Наблюдение.
16	Октябрь	26.10.2021	16:00	Комбинированное занятие	1	Повторение пройденного материала. Обучение перевороту боком «Колесо».	Спортивный зал	Наблюдение.
17	Октябрь	28.10.2021	16:00	Комбинированное занятие	1	Повторение пройденного материала. Упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюд».	Спортивный зал	Наблюдение
18	Ноябрь	02.11.2021	16:00	Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала. Совершенствование ранее изученных упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение.
19	Ноябрь	09.11.2021	16:00	Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала. Совершенствование ранее изученных упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение
20	Ноябрь	11.11.2021	16:00	Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала. Совершенствование ранее изученных упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение
21	Ноябрь	16.11.2021	16:00	Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала. Совершенствование ранее изученных упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение
22	Ноябрь	18.11.2021	16:00	Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала. Совершенствование ранее изученных упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение

23	Ноябрь	23.11.2021	16:00	Комбинированное занятие	1	Подготовка к выступлению на День матери.	Спортивный зал	Наблюдение. Оценка выступления
24	Ноябрь	25.11.2021	16:00	Комбинированное занятие	1	Подготовка к выступлению на День матери.	Спортивный зал	Наблюдение. Оценка выступления
25	Ноябрь	30.11.2021	16:00	Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала. Совершенствование ранее изученных упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение
26	Декабрь	02.12.2021	16:00	Практическое занятие	1	Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическим мячом. Обучение удержанию мяча и передач его из руки в руку, перекаты, подбрасывание. Обучение акробатическим упражнениям с мячом. Составление композиций.	Спортивный зал	Наблюдение
27	Декабрь	07.12.2021	16:00	Практическое занятие	1	Упражнения с гимнастической лентой. Обучать правильно, держать палочку с лентой. Обучение вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.	Спортивный зал	Наблюдение
28	Декабрь	09.12.2021	16:00	Практическое занятие	1	Упражнения с гимнастическим обручем. Обучать правильно держать обруч, вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. Вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча.	Спортивный зал	Наблюдение
29	Декабрь	14.12.2021	16:00	Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала. Совершенствование движений и упражнений с предметами.	Спортивный зал	Наблюдение

30	Декабрь	16.12.2021	16:00	Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала. Совершенствование движений и упражнений с предметами.	Спортивный зал	Наблюдение
31	Декабрь	21.12.2021	16:00	Практическое занятие	1	Танцевальные движения. Поклон, постановка корпуса, ходьба с носка, маршировка, легкий бег.	Спортивный зал	Наблюдение
32	Декабрь	23.12.2021	16:00	Комбинированное занятие	1	Построение в линии, перестроение в круг. Игра на внимание «Найди свое место. «Чья линия быстрее соберется».	Спортивный зал	Наблюдение
33	Январь	11.01.2022	16:00	Комбинированное занятие	1	Ходьба, бег, подскоки. Перестроения в круг, линии, колонна. Движения с мячом на месте.	Спортивный зал	Наблюдение
34	Январь	13.01.2022	16:00	Комбинированное занятие	1	Полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку, перекаты с пятки на носок пружинистые полуприседы. Приставной шаг в сторону шаг с небольшим подскоком.	Спортивный зал	Наблюдение
35	Январь	18.01.2022	16:00	Практическое занятие	1	Движения по диагонали, в парах. Подскоки. Галоп по кругу.	Спортивный зал	Наблюдение
36	Январь	20.01.2022	16:00	Комбинированное занятие	1	Построение и перестроение в круг, два круга, воротца, звездочка.	Спортивный зал	Наблюдение
37	Январь	25.01.2022	16:00	Практическое занятие	1	Произвольные упражнения на воспроизведение музыки, плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз; плавные движения рук поочередно вверх, вниз. Двигательный комплекс. Перестроения круг, линии. Движения в парах.	Спортивный зал	Наблюдение

38	Январь	27.01.2022	16:00	Практическое занятие	1	Приставной шаг в сторону, шаг с небольшим подскоком, комбинации из танцевальных шагов, сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком, мягкий высокий шаг на носках, приставной и скрестный шаг в сторону.	Спортивный зал	Наблюдение
39	Февраль	01.02.2022	16:00	Комбинированное занятие	1	Прыжки по 6 позиции, перепрыжки, подскоки.	Спортивный зал	Наблюдение
40	Февраль	03.02.2022	16:00	Практическое занятие	1	Двигательный комплекс с предметами. Ходьба и прыжки по диагонали.	Спортивный зал	Наблюдение
41	Февраль	08.02.2022	16:00	Практическое занятие	1	Комбинации из танцевальных шагов	Спортивный зал	Наблюдение
42	Февраль	10.02.2022	16:00	Практическое занятие	1	Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами, прыжок в шаг.	Спортивный зал	Наблюдение
43	Февраль	15.02.2022	16:00	Практическое занятие	1	Перестроения с маршировкой. Прыжки, подскоки, перепрыжки. Отработка точности движений.	Спортивный зал	Наблюдение
44	Февраль	17.02.2022	16:00	Практическое занятие	1	Двигательный комплекс	Спортивный зал	Наблюдение
45	Февраль	22.02.2022	16:00	Практическое занятие	1	Подготовка к выступлению на 8 марта.	Спортивный зал	Наблюдение
46	Февраль	24.02.2022	16:00	Практическое занятие	1	Подготовка к выступлению на 8 марта.	Спортивный зал	Наблюдение
47	Март	01.03.2022	16:00	Практическое занятие	1	Подготовка к выступлению на 8 марта.	Спортивный зал	Наблюдение

48	Март	03.03.2022	16:00	Практическое занятие	1	Подготовка к выступлению на 8 марта.	Спортивный зал	Наблюдение
49	Март	07.03.2022	16:00	Практическое занятие	1	Концертное выступление	Спортивный зал	Наблюдение
50	Март	10.03.2022	16:00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений для рук, плеч, головы, корпуса, ног.	Спортивный зал	Наблюдение
51	Март	15.03.2022	16:00	Практическое занятие	1	Композиция из изученных ранее шагов и движений.	Спортивный зал	Оценка выступления. Наблюдение
52	Март	17.03.2022	16:00	Комбинированное занятие	1	Композиция и постановка танца Разучивание танцевальных связок и рисунка танца	Спортивный зал	Наблюдение
53	Март	22.03.2022	16:00	Комбинированное занятие	1	Композиция и постановка: разучивание танцевальных связок, номер	Спортивный зал	Наблюдение
54	Март	25.03.2022	16:00	Комбинированное занятие	1	Композиция и постановка: разучивание танцевальных связок номер	Спортивный зал	Наблюдение
55	Март	29.03.2022	16:00	Комбинированное занятие	1	Композиция и постановка: разучивание танцевальных связок номер	Спортивный зал	Наблюдение
56	Март	31.03.2022	16:00	Практическое занятие	1	Постановка. Отработка номера. Рисунок танца.	Спортивный зал	Наблюдение
57	Апрель	05.04.2022	16:00	Практическое занятие	1	Постановка. Отработка номера. Связки танцевального номера.	Спортивный зал	Наблюдение
58	Апрель	07.04.2022	16:00	Практическое занятие	1	Постановка. Отработка номера. Связки танцевального номера.	Спортивный зал	Наблюдение
59	Апрель	12.04.2022	16:00	Практическое занятие	1	Постановка. Отработка номера. Связки танцевального номера.	Спортивный зал	Наблюдение

60	Апрель	14.04.2022	16:00	Практическое занятие	1	Постановка. Оработка номера. Связки танцевального номера.	Спортивный зал	Наблюдение
61	Апрель	19.04.2022	16:00	Практическое занятие	1	Постановка танца.	Спортивный зал	Наблюдение
62	Апрель	21.04.2022	16:00	Практическое занятие	1	Композиция и постановка: разучивание танцевальных связок номера.	Спортивный зал	Наблюдение
63	Апрель	26.04.2022	16:00	Практическое занятие	1	Композиция и постановка: разучивание танцевальных связок номера.	Спортивный зал	Наблюдение
64	Апрель	28.04.2022	16:00	Практическое занятие	1	Композиция и постановка: разучивание танцевальных связок номера.	Спортивный зал	Наблюдение
65	Май	03.05.2022	16:00	Практическое занятие	1	Композиция и постановка: разучивание танцевальных связок номера.	Спортивный зал	Наблюдение
66	Май	05.05.2022	16:00	Комбинированное занятие	1	Композиция и постановка: разучивание танцевальных связок номера, соединение рисунков.	Спортивный зал	Наблюдение
67	Май	10.05.2022	16:00	Комбинированное занятие	1	Композиция и постановка: разучивание танцевальных связок номера, соединение рисунков.	Спортивный зал	Наблюдение
68	Май	12.05.2022	16:00	Комбинированное занятие	1	Композиция и постановка: разучивание танцевальных связок номера, соединение рисунков.	Спортивный зал	Наблюдение
69	Май	17.05.2022	16:00	Комбинированное занятие	1	Композиция и постановка танца. Оработка связок и рисунка номера.	Спортивный зал	Наблюдение
70	Май	19.05.2022	16:00	Комбинированное занятие	1	Композиция и постановка танца. Оработка связок и рисунка номера.	Спортивный зал	Наблюдение

71	Май	24.05.2022	16:00	Практическое занятие	1	Открытый урок	Спортивный зал	Анализ результатов оценки выступления и анализ портфолио обучающихся
72	Май	26.05.2022	16:00	Практическое занятие	1	Концертное выступление	Спортивный зал	Анализ результатов оценки выступления

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Материально-техническое обеспечение.

Основной задачей является качественное обучение учащихся, которое зависит не только от профессионального преподавательского состава, правильно и систематически выстроенного учебного процесса, но и от необходимых условий для проведения учебных и репетиционных занятий: наличие большого зала.

Оборудование зала: зеркала, стенки, коврики для партерной гимнастики, утяжелители, раздевалка. Атрибуты для танцев (платочки, ленты, мячи, обручи, скакалки, блоки).

Техническое оснащение: ноутбук, музыкальная колонка, телевизор, цифровая фото-, видеокамера.

7.2. Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования, имеющий хореографическое образование.

Требования:

- Подготовка документации (планов занятий).
- Занятия должны проводиться по расписанию, утвержденному администрацией.
- Перед началом занятий с детьми проводится инструктаж по технике безопасности.
- Занятия должны отвечать педагогическим правилам и принципам обучения, должны проводиться методически грамотно, используя разнообразные методы и приемы обучения.
- На занятиях необходимо вести индивидуальную работу с дошкольниками, учитывая возрастные, психологические особенности детей, правильно планируя физическую нагрузку.

- На занятиях должны решаться образовательные, развивающие и воспитательные задачи.

- Наличие удобной формы для занятий и у преподавателя, и у детей.
- Волосы на голове собраны в пучок.
- На теле ребенка не должно быть никаких украшений.
- Во время занятия нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других посторонними разговорами и другими, не относящимися к занятию, делами.

7.3. Гигиенические требования:

- Во время занятий музыкальный зал должен быть чистым.
- Помещение проветрено.
- Относительная влажность и скорость воздуха должны составлять: в теплый период года - относительная влажность 60-30%, скорость движения воздуха – 0,2-0,3 м/сек; в холодный и переходный период года – влажность 30-45%, скорость движения не более 0,2 м/сек.
- Учебное помещение должно иметь естественное освещение в соответствии гигиеническим требованиям к естественному, искусственному, смешенному освещений жилых и общественных зданий.
- Полы в зале должны быть дощатые некрашенные, или покрытые специальным линолеумом.

7.4. Информационное обеспечение программы.

Методическая литература:

1. Барышникова «Азбука хореографии» Издательство СПб: «Респекс», 1996.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
4. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста)» Издательство СПб: «ЛОИРО», 2000.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980. 5. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
6. Винер И.А. – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2015.
7. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Методическое пособие. УМК. Просвещение, 2012.

8. Зарецкая Н.В. «Танцы в детском саду» Издательство «Айрис-Пресс», 2008.
9. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
10. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
11. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
12. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
13. Сулим Е.В. «ФГОС ДО. Занятия физкультурой: игровой стрейчинг для дошкольников», учебно-методическое пособие - «Сфера», 2018.
14. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.
15. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для де-тей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.

Литература для детей:

16. Е. Синицина. Игры для праздников. Серия: «Через игру – к совершенству» - М., 1999.
17. Е.О. Яременко. Как провести день рождения: Советы родителям и педагогам. – М., 2003.
18. Ерохина О.В. “Школа танцев для детей. Мир Вашего ребенка”, Ростов-на-Дону, 2003.
19. Лиёпа И. Театральные сказки. – М.: Рипол Классик, 2014.
20. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. – М.: Генезис, 2006.
21. Барышникова Т. Азбука хореографии [Текст] /. – СПб.: Люкси, 1996, с.250.
22. Бекина С.И. Музыка и движение [Текст] /. – М.: Просвещение, 1983, с.274.
23. Богатикова Л.Н. Танцы для детей [Текст] /. – М., 1959, с.125.
24. Бобров Г. Искусство грации [Текст] /. – Л.: Детская литература, 1986, с.1
25. Группа в социальной сети VK <https://vk.com/club39614799>
26. Интернет ресурс <https://www.youtube.com>