

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Орион»
(МАУ ДО «Детско-юношеский центр «Орион»)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению педагогическим советом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»

Протокол № 3 от «06» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»

В.Л. Сафонов



Приказ № 64/1 от «07» мая 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Здоровое поколение»**

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст учащихся: 5-12 лет

Срок реализации: 2 года обучения

Автор - составитель:
Шмелева Галина Анатольевна,
педагог дополнительного
образования

Новокузнецкий городской округ, 2021 г.

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое поколение»
Направленность образовательной программы
Социально - гуманитарная
Составитель программы:
Педагог дополнительного образования МАУ ДО «ДЮЦ «Орион» Шмелева Г.А.
Цель программы:
развитие системы организма ребенка, путем физического совершенствования, удовлетворения физических и социальных потребностей ребёнка в саморазвитии средствами танцевального движения.
Задачи программы:
Обучающие: <ul style="list-style-type: none">- Формировать творческие способности, потребности самовыражения в движении под музыку;- формировать правильную осанку, чувство ритма и пластичность, ловкость, гибкость, физическую выносливость;- дать представление о здоровом образе жизни; формировать общую культуру личности ребенка.
Развивающие: <ul style="list-style-type: none">- развивать двигательный аппарат, обучающегося;- развивать творческие способности детей;- развивать психические функции: внимание, память, мышление, воображение; развивать коммуникативные способности, навыки общения со сверстниками и взрослыми.
Воспитательные: <ul style="list-style-type: none">- воспитывать у детей экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;- воспитывать инициативность, аккуратность, настойчивость в достижении целей; воспитывать умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми.
Возрастная категория обучающихся

5-12 лет
Период реализации образовательной программы
2 года
Год разработки программы
2021 год
Нормативно-правовое обеспечение программы
<ul style="list-style-type: none"> – Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года); – Конституция РФ; – Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); – Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (от 7 мая 2018 г. № 204); – Указ Президента Российской Федерации «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» (от 29 мая 2017 г. № 240); – Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16); – Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3); – Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р); – Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11); – Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536); – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09 ноября 2018 N 196); – Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (от 5 мая 2018 г. N 298-н); – Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством

- юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28 сентября 2020 года N 28);
 - Закон об образовании Кемеровской области № 86-ОЗ (в ред. Закона Кемеровской области от 14.11.2018 N 83-ОЗ), принят Советом народных депутатов Кемеровской области 3 июля 2013 года;
 - Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы (в ред. Постановлений Коллегии Администрации Кемеровской области от 17.12.2018 N 579) утвержденная постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. № 367;
 - Комплексная программа социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 года (утверждена решением Новокузнецкого городского Совета народных депутатов от 28.12.2010г. N 16/230 «О принятии Комплексной программы социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 г.»);
 - Постановление администрации г. Новокузнецка «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа (от 24.07.2019 №130);
 - Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Методическое обеспечение программы:

Данная программа может быть эффективно реализована во взаимосвязи методического обеспечения программы и материально-технических условий.

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу;
- Календарно – учебный график;
- Методический кейс.

Материально-техническое обеспечение программы.

Нормы оснащения детей средствами обучения при проведении обучения по образовательной программе

- **Техническое обеспечение**
 - программное обеспечение:
 - операционная система Windows;
 - офисный пакет MicrosoftOffice;
 - браузер GoogleChrome;

ТСО: проектор, экран, система обработки звука, принтер, компьютер, музыкальный центр, мультимедийное оборудование для изучения теоретического материала.

- расходные материалы (бумага, картриджи для принтера и др.)
- **Информационно-техническое и материально-техническое обеспечение:**
- Кабинет (зал для занятий общей площадью не менее 80 кв.м., оснащенный зеркалами);
- Звуковое оборудование: аудиотехника, видеотехника;
- Компьютерные системы.
- Интернет-ресурсы
- Сценические костюмы;
- Игровой, танцевальный реквизит;
- Хореографический станок;
- Музыкальные инструменты;
- Спортивное оборудование;
- Декорации;

Рецензенты:

Руководитель структурного подразделения МАУДО «ДЮЦ «Орион» Пятакова Е.В.

Профессор, заведующая кафедрой теоретических основ и методики начального образования НФИ КемГУ, доктор педагогических наук, Кропачева Т.Б.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое поколение» разработана на основании следующих **нормативных документов**:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Конституция РФ;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (от 7 мая 2018 г. № 204);
- Указ Президента Российской Федерации «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» (от 29 мая 2017 г. № 240);
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09 ноября 2018 N 196);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (от 5 мая 2018 г. N 298-н);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28 сентября 2020 года N 28);

– Закон об образовании Кемеровской области № 86-ОЗ (в ред. Закона Кемеровской области от 14.11.2018 N 83-ОЗ), принят Советом народных депутатов Кемеровской области 3 июля 2013 года;

– Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы (в ред. Постановлений Коллегии Администрации Кемеровской области от 17.12.2018 N 579) утвержденная постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. № 367;

– Комплексная программа социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 года (утверждена решением Новокузнецкого городского Совета народных депутатов от 28.12.2010г. N 16/230 «О принятии Комплексной программы социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 г.»);

– Постановление администрации г. Новокузнецка «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа (от 24.07.2019 №130);

– Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Программа ***интегрирует различные виды*** деятельности и направлена на: ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека, и способствует развитию творческой активности, формированию готовности и способности воспитанников к саморазвитию, творчеству, общению, продуктивной деятельности.

Обоснование актуальности программы

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих учащихся, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей нормы и детей с диагнозом ОВЗ, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития учащегося с ОВЗ.

Программа направлена на реализацию приоритетных направлений развития сферы образования в соответствии со Стратегией социально-экономического развития Новокузнецкого городского округа до 2035 года (научно-техническое творчество, экологическое воспитание, военно-патриотическое воспитание, профориентация).

Реализация образовательной программы *не нацелена* на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, предусмотренных соответствующими федеральными государственными стандартами.

Реализация программы *направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей* в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Новизна программы:

- в формировании у учащихся современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии человека через реализацию творческих проектов, а также усвоение ими предметных и метапредметных компетенций, позволяющих сформировать как общую эрудицию, специальные знания, так и профессиональные умения, способность критически мыслить;

- в реализации модели образовательного процесса с возможностью использования индивидуальных маршрутов для учащихся и выбора самостоятельной образовательной траектории;

- в использовании современных образовательных технологий, активных и интерактивных методов и форм организации образовательного процесса, нетрадиционных форм: занятие-сказка, занятие-спектакль, видео-занятие;

- в непрерывности и преемственности образовательного процесса.

Помимо этого, программа обладает возможностью использования индивидуальных маршрутов для учащихся и выбора самостоятельной образовательной траектории, в том числе для участия в специализированных и профессиональных конкурсах разного уровня.

В ходе реализации программы используются современные образовательные технологии, активные и интерактивные методы и формы организации образовательного процесса, нетрадиционных форм работы.

Преимущество в сравнении с ранее разработанными программами

Преимуществом данной программы заключается в том, что она направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Программа направлена на социализацию, самоопределение и профессиональную ориентацию всех учащихся, что соответствует одной из задач проекта «Успех каждого ребенка». Программа определяет индивидуальную траекторию каждого учащегося и гарантирует его успех в выбранном направлении освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое поколение».

Социальная значимость

В настоящее время в связи с внедрением новых образовательных стандартов, созданием отвечающего актуальным запросам подрастающего поколения и их родителей образовательного пространства, обоснованием современных требований к модели молодого человека - гражданина страны, особенно остро стоит вопрос о формировании системы ценностей, нравственного потенциала личности обучающегося. В настоящей программе сделан акцент на комплексном воспитании культуры тела и души, что соответствует ведущим идеям современной психологии и педагогики о системности человеческой природы. Необходимо отметить, что программа является ответом на вызов современной ситуации, характеризующейся, с одной стороны, снижением уровня и качества здоровья детей и подростков, с другой – обеднением их эмоциональной и духовно-нравственной сферы.

Уровень сложности содержания программы:

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки педагогом. Содержание программы подходит как абсолютно здоровым детям, так и детям, имеющим проблемы со здоровьем. Организационно – педагогическая основа: обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих

наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

Возраст учащихся и условия приема

Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 12 лет, с разным уровнем физической подготовки. Возраст учащихся с ОВЗ, участвующих в реализации программы по запросу родителей может быть изменен от 5 до 14 лет.

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении в Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион» и согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на обработку персональных данных.

Планируемые результаты реализации программы «Здоровое поколение»

Планируемыми результатами работы являются овладение несложными базовыми танцевальными движениями, гармоничное физическое развитие детей, активное участие в танцевальных постановках, участие в концертах и конкурсах. Объединение усилий, направленных на достижение одной цели раскрывают индивидуальность детей, способствуют сплочению коллектива, учат детей взаимопониманию и взаимовыручке. Большое значение имеет развитие творческих и актерских способностей обучающихся, развитие воображения и творческой инициативы.

Объем и сроки реализации образовательной программы

Программа рассчитана на 2 года, в объеме 144 часа каждый, занятия проводятся первый год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (возможно увеличение посещений в зависимости от состояния и потребностей ребенка и его родителей), второй год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (возможно увеличение посещений в зависимости от состояния и потребностей ребенка и его родителей). Раздел «Умные каникулы» предполагает профильные смены (городские площадки, выездные лагеря).

Формы обучения

Форма обучения-очная.

Форма организации деятельности учащихся - групповые занятия в специально оборудованном спортивном зале.

Основными методами реализации программы являются эвристический, исследовательский, проблемного изложения; указанные методы воплощаются в следующих формах работы: презентация, тренинг, упражнения, социальная акция, социальный проект, ролевая игра, беседа, защита проекта и др.

Особенности организации образовательного процесса

Возраст: 5-12 лет, дети с диагнозом ОВЗ до 14 лет.

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении в

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион» и согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на обработку персональных данных.

Занятия первого года обучения проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа с 5 минутным перерывом, второго обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с 5 минутным перерывом.

Условия формирования групп.

Каждый участник программы имеет право на доступ к любой из представленных возрастных ступеней обучения, в зависимости от уровня компетенций. Доступ к определенной возрастной группе осуществляется на основании оценки изначальной готовности учащегося (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала, заявленного участником возрастной ступени).

Учащийся может быть зачислен в любую возрастную группу и год обучения по результатам тестирования, собеседования, входного контроля компетенций.

Для успешного освоения программы рекомендуется следующий численный состав групп: Минимальная численность детей в группе составляет – 10 человек. Максимальная численность детей в группе составляет –15 человек. В течение всего обучения учащимся предлагаются занятия по разделам: игроритмика; танцевально-ритмическая гимнастика; игропластика (детский игровой стретчинг и элементы йоги); пальчиковая гимнастика; строевые упражнения; игровой самомассаж; музыкально-подвижные игры; креативная гимнастика; базовые элементы; образно-игровые движения (упражнения с превращениями).

Режим организации занятий:

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое поколение», предусматривает возможность использования дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в соответствии с Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816, локально-нормативными актами МАУ ДО «ДЮЦ «Орион».

Основной целью реализации ДООП «Здоровое поколение» с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям учащихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения с учетом индивидуальных образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

- занятия различных форм, мастер-классы, видеоконференции;
- творческие студии, мастерские и конкурсы с дистанционным представлением выполненных учащимися работ;
- занятия в формате видеоконференций или с дистанционной передачей

видеозаписей упражнений;

По итогам реализации ДООП «Здоровое поколение» используются различные виды и формы контроля в соответствии с Положением «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»: входной, промежуточный и итоговый контроль, организованные в дистанционном режиме, в том числе: опрос в гугл-формах, тест, анализ видео выполненного учащимися упражнения, анализ творческих работ, анализ выполненной практической работы и другие формы контроля с использованием электронных ресурсов.

Цель и задачи программы

Цель: развитие системы организма ребенка путем физического совершенствования, удовлетворения физических и социальных потребностей ребёнка в саморазвитии средствами танцевального движения.

Задачи.

Обучающие:

формировать творческие способности, потребности самовыражения в движении под музыку;

формировать правильную осанку, чувство ритма и пластичность, ловкость, гибкость, физическую выносливость;

дать представление о танцевальном движении;

формировать общую культуру личности ребенка.

Развивающие:

развивать творческие способности детей;

развивать психические функции: внимание, память, мышление, воображение;

развивать коммуникативные способности, навыки общения со сверстниками и взрослыми.

Воспитательные:

воспитывать культуру здорового образа жизни, обогатить опыт: знания детей о «физической подготовке» - характеристика основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость), которая позволяет эффективно поддерживать физическое и эмоциональное здоровье, элементы танцевально - ритмической гимнастики;

воспитывать инициативность, аккуратность, настойчивость в достижении целей;

воспитывать умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми.

Задачи работы с родителями:

знакомить родителей с разноплановыми танцевальными движениями, расширять представления о некоторых видах спорта, подвижных игр с правилами, о целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, о ценности здорового образа

жизни, и связи с окружающей жизнью;
осуществлять помощь родителям в подборе движений под музыку в семье (домашний комплекс упражнений) через демонстрацию методик, используемых на занятиях;
поддержать инициативы родителей по изготовлению костюмов к праздникам и конкурсам. Все упражнения и практики подобраны исключительно для помощи здоровью и развитию организма учащихся и могут быть оформлены в танцевальную композицию.

**Учебно-тематический план программы
«Здоровое поколение»
1 год обучения**

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- формировать обучение растяжку, постановку корпуса, постановку рук, разработку колен и стоп, постановку баланса;
- формировать обучение движениям (средствам) создания образа;
- формировать обучение координации движений и танцевальной выразительности;
- формировать умение распределять сценическую площадку, чувствовать коллектив, сохранять рисунок композиции;

Развивающие:

- развивать двигательный аппарат обучающегося;
- развивать эмоциональную сферу, интерес к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитывать стремления к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и личной гигиены;
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Номер	Наименование разделов, тем.	«Танцевальная ритмика»			Форма аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Базовые элементы	26	2.6	23.4	
1.1	«Балет» танцевальные позиции ног: I, II, III	4	0.4	3.6	Тестовое задание - импровизация на заданную музыкальную композицию. Заполнение индивидуальных карт умений (входной контроль)
1.2	«Балет» танцевальные позиции ног: IV, V, VI	4	0.4	3.6	Тестовое задание - импровизация на заданную музыкальную композицию.
1.3	«Балет» танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III)	4	0.4	3.6	Тестовое задание - импровизация на заданную музыкальную композицию.
1.4	«Пирамида», (угол наклона 180 градусов) - растягивание задней части бедра, укрепление мышц спины	2	0.2	1.8	Анализ викторины «Возможности человеческого тела»
1.5	«Пружинка» полуприседы (плие I позиция ног)	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на фиксацию

					глубокого полуприседа
1.6	Пружинка» полуприседы (плие II позиция ног)	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на фиксацию глубокого полуприседа
1.7	«Балерина» комбинации хореографических упражнений с головой и туловищем	4	0.4	3.6	Контроль за выполнением практического исполнения танцевальных элементов поворота головы, туловища
1.8	«Угол», наклон, вниз, присед, пережат-растягивание подколенных сухожилий	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением практического исполнения акробатического элемента
1.9	Поклон «Приветствие», «Прощание»	2	0.2	1.8	Анализ танцевальных этюдов с использованием шагов и поклонов
2	Образно – игровые упражнения	18	1.8	16.2	
2.1	«Медведи и медвежата» ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.2	«Пингвины» ходьба: спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.3	«Раки» (спиной назад) ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.4	«Гуси и гусеницы» высокий шаг в разном темпе и ритме	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.5	«Лебедь» вытягивание спины, подвижность плечевых суставов	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.6	«Бежим по горячему песку» бег – легкий, широкий, острый	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений развивающих координацию движения
2.7	«Зайцы» бег – легкий, широкий, острый	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений развивающих координацию движения
2.8	«Белки» (прыжки и подскоки) прыжковые движения с продвижением вперед	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением практического исполнения акробатических элементов
2.9	«Лошадки» (прямой галоп) прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на выразительность движения
3	Строевые упражнения	12	1.2	10.8	
3.1	«Солдаты» построение в шеренгу	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением

	и в колонну				упражнения на внимание
3.2	«Матрешки на полке» перестроение в круг	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на ориентировку в пространстве
3.3	«Шла коза по лесу» бег по кругу и по ориентирам «змейкой»	2	0.2	1,8	Анализ творческого задания с использованием реквизита
3.4	«Звери в клетках» перестроение «расческа»	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на ориентировку в пространстве
3.5	«Хитрая лиса» бег по кругу и по ориентирам «змейкой»	2	0.2	1.8	Анализ творческого задания с использованием реквизита
3.6	«У каждого свой домик» перестроение «расческа»	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на ориентировку в пространстве
4	Танцевальная импровизация	10	1	9	
4.1	«Фиксики» общеразвивающие упражнения	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания
4.2	«Я на солнышке лежу» танцевальные движения	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческой деятельностью
4.3	«Петрушки» танцевальные движения	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на внимание
4.4	«Куклы» образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений)	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания
4.5	«В Африке» танцевальные движения	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческой деятельностью
5	Игропластика	10	1	9	
5.1.	«Пантеры» упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях	2	0.2	1.8	Контроль за выполнении пластического танцевального этюда
5.2.	«Улитка» перекаты вперед-назад	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на плоскости
5.3	«Корзинка» группировка в положении лежа и сидя	2	0.2	1.8	Выполнение контрольного задания
5.4	«Змеи» растяжка ног (шпагат)	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на растяжку ног
5.5	«Мостик» подъем и опускание корпуса из положения лежа	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на растяжку мышц спины
6	Игроритмика	8	0.8	7.2	
6.1	«Пушистые снежинки» различие динамики звука «громко - тихо»	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания

6.2	«Лошадки бьют копытом» хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания
6.3	«Хлопушки» выполнение движений руками в различном темпе	2	0.2	1.8	Анализ практической работы
6.4	«Топотушки» удары ногой на каждый счет и через счет	2	0.2	1.8	Анализ практической работы
7	Креативная гимнастика	10	1	9	
7.1	«Море волнуется раз» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческим процессом
7.2	«Зеркало» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческим процессом
7.3	«Угадай кто я» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческим процессом
7.4	«Раз, два, три замри» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческим процессом
7.5	«Лесные фигуры» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на предлагаемые обстоятельства
8	Музыкально - подвижные игры	14	1.4	12.6	
8.1	«Карлики и великаны» игры на определение динамики музыкального произведения	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за танцевально – игровой деятельностью
8.2	«Круг, колонна, шеренга» подвижные игры	2	0.2	1.8	Выполнение контрольного задания
8.3	«Воробы и журавли» игры на определение динамики музыкального произведения	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за танцевально – игровой деятельностью
8.4	«Шапочка» игры для развития ритма и музыкального слуха	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на внимание
8.5	«Собачка в конуре» игры-превращения	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания
8.6	«Поздороваемся» игры на	2	0.2	1.8	Выполнение контрольного

	определение динамики музыкального произведения				задания
8.7	«Ходит Ваня» игры на определение динамики музыкального произведения	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческой деятельности
9	Дыхательная гимнастика	12	1.2	10.8	
9.1	«Воздушный шар» Упражнения, способствующие формированию дыхания с задержкой	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на дыхание
9.2	«Гуси шипят» Упражнения, способствующие формированию грудного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на дыхание
9.3	«Ныряние» Упражнения, способствующие формированию грудного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на грудное дыхание
9.4	«Ветер» Упражнения, способствующие формированию дыхания с задержкой	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на дыхание с задержкой
9.5	«Волны шумят» Упражнения, способствующие формированию смешанного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на смешанное дыхание
9.6	«Насос» Упражнения, способствующие формированию брюшного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на брюшное дыхание
10	Пальчиковая гимнастика	12	1.2	10.8	
10.1	«Мыртышки» Упражнения для развития координации движений рук	2	0,1	1.8	Контроль за выполнением упражнений на соотношение действий с художественным словом
10.2	«Бабушка кисель варила» Упражнения для развития координации движений рук	2	0,1	1.8	Контроль за выполнением упражнений на координацию
10.3	«Сад со сливами» Упражнения для развития мелкой моторики	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на соотношение действий рук с художественным словом
10.4	«Паучок» Упражнения для развития мелкой моторики	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на соотношение действий рук с художественным словом
10.5	«Чашка» Упражнения для	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением

	развития координации движений рук				упражнений на координацию
10.6	«Семья» Упражнения для развития мелкой моторики	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на соотношение действий рук с художественным словом
11	Игровой самомассаж	6	0,6	5.4	
11.1	«Лепим лицо» «Упругий живот» поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение
11.2	«Красивые руки» поглаживание рук и ног в образно-игровой форме	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением практического выполнения элементов самомассажа
11.3	«Кошечка» поглаживание рук и ног в образно-игровой форме	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением практического выполнения элементов самомассажа
12	Умные каникулы «Игровая площадка»	6	0.6	5.4	
12.1	Совместный просмотр кинофильмов, театральных постановок («Лед», «Балерина») – аналитическая беседа о героях, их поступках, об идее сюжета.	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение
12.2	«Встреча с исполнительницей танцевальных соло театра «Седьмое небо»	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение
12.3	Отчетный концерт студии	2	0.2	1.8	Контрольное выступление
	Итого:	144	14.4	129.6	

**Содержание программы «Здоровое поколение»
1 год обучения**

1. Базовые элементы. Вводное занятие. Знакомство с танцевальными элементами и другими видами творчества.

Теоретическая часть: Введение в образовательную программу. Беседа по правилам техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Внешний вид учащихся. Роль подготовки к занятиям. Подготовка класса для занятий и их режим. Знакомство с коллективом. Вводный контроль. Беседа о здоровом образе жизни. При изучении движений, положения или позы разделение их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей создание грамотного и чёткого образа движения и их выполнение. Здесь используется подражательный

вид деятельности учащихся.

Практическая часть: игры «Знакомство», «Здравствуйте», «Посидим».

2. Образно-игровые упражнения

Теоретическая часть: Происхождение некоторых прыжковых движений. Знакомство с народными персонажами из сказок и преданий. Характер образных танцевальных движений.

Практическая часть: Упражнения по центру зала, по диагонали. Повторение изученных элементов в более быстром темпе. Движения рук, ног. Ходы - вперед и назад спиной, прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки. Корпус - прямой, подтянутый, прогнутый.

3. Строевые упражнения

Теоретическая часть: Музыкальные размеры на 2/4, 3/4, 4/4 за счёт прослушивания музыкального материала. Темп (быстро, медленно). Контрастная музыка (грустная, весёлая).

Практическая часть: Построение в колонне по одному, по двое. Построение в цепочку, шеренгу, круг. Маршировка в темпе и ритме музыки на месте, вокруг себя, по кругу, вправо, влево, фигурная маршировка с перестроением из колонны в шеренгу и обратно. Ориентировка в зале, направление в зале. Усвоение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Специальные танцевальные упражнения, степ аэробика. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силы. Развитие координации движения.

4. Танцевально - ритмическая гимнастика

Теоретическая часть: знакомство с музыкальным материалом, создание у детей эмоционального настроения во время занятий в рисунках, переходах, образах. Требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественная и выразительная подборка музыки, которая является главным методическим приёмом преподавания.

Практическая часть: Разучивание танцевальных этюдов и танцевальных движений. Достижение синхронности исполнения танцевальных этюдов и танцевальных постановок. Работа над музыкальностью, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

5. Игропластика

Теоретическая часть: Закономерности переноса тяжести тела с ноги на ногу. Координация движений всего тела.

Практическая часть: Комплекс упражнений для разминки. Прыжки. Комбинированные удары в ладоши. Приставные шаги. Партерная гимнастика. Растяжка на полу. Повороты и вращения на месте. Упражнения на развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Тренаж на середине зала. Комплексы различной координационной сложности. Выполнять упражнения на растягивание позвоночника. Выполнять упражнения, развивающие гибкость позвоночника. Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы спины. Избегать физических перегрузок.

6. Игроритмика

Теоретическая часть: Уметь соединять в движениях игровую и танцевальную деятельность.

Практическая часть: Повторение всего пройденного материала. Танцевальные соединения рук и ног с элементами повышенной сложности в темпе и ритме музыки.

7. Креативная гимнастика

Теоретическая часть: Уметь свободно импровизировать с использованием различных движений, возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями». Этюды для развития выразительности движений. Понимать и интересоваться упражнениями, направленными на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы.

Практическая часть: Повторяется весь материал, пройденный ранее. Выполнение движений повышенной сложности.

8. Музыкально - подвижные игры

Теоретическая часть: Особенности музыки. Марш. Вальс. Медленные хороводные и быстрые плясовые танцы. Ритмические и динамические рисунки в разных направлениях. Усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности.

Практическая часть: Акцентировка на сильную долю такта в шагах. Тактовые и затактовые вступления в танцевально - игровые движения.

9. Дыхательная гимнастика

Теоретическая часть: Правила дыхания. Секреты здоровья. Профилактика нарушений опорно – двигательной системы. Знакомство с частями тела, отвечающими за дыхательную функцию организма. Постановка правильного дыхания. Понятие брюшное и грудное дыхание, дыхание с задержкой, смешанное дыхание. На каждое упражнение общее правило: вдыхайте, готовясь к движению, и выдыхайте в процессе движения.

Практическая часть: Разучивание упражнений, способствующих формированию правильного дыхания. Работа над дыханием во время выполнения упражнений.

10. Пальчиковая гимнастика

Теоретическая часть: Характер и особенности пальчиковых игр. Знакомство с художественным материалом (чтение, проговаривание, заучивание).

Практическая часть: Ритмичные хлопки в ладоши, прищёлкивание пальцами, развитие координации движений рук со словесным произношением.

11. Игровой самомассаж

Теоретическая часть: Понятие массаж и самомассаж, игровой самомассаж. Роль массажа в здоровье человека. Самомассаж. Общие правила самомассажа, переход от одного приема к другому. Самомассаж лица, шеи и плеч.

Практическая часть: Свободно импровизировать с использованием различных движений. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме, с использованием предметов.

12. Умные каникулы «Игровая площадка»

Теоретическая часть: профильные смены (городские площадки, выездные лагеря). Организация экскурсий, походы в театр, проведение мероприятий, участие в работе летних площадок.

Практическая часть: организация экскурсий, походы в театр, проведение мероприятий, участие в работе летних площадок.

Планируемые результаты первого года обучения

Знать:

- названия и правила выполнения движений;
- структуру и ритмическую раскладку.

Уметь:

- анализировать танцевальную музыку;
- грамотно исполнять программные движения;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе.

Учебно-тематический план программы «Здоровое поколение» 2 год обучения

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- формирование у детей музыкально-двигательной выразительности;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- формирование основ правильного дыхания в танцевальном движении;

Развивающие:

- развивать пластику тела;
- развивать двигательное воображение, предупреждение травм при выполнении сложных акробатических упражнений;
- развивать творческую личность

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания;
- воспитывать художественный вкус, сценическую культуру;
- воспитывать культуру поведения в обществе и в коллективе;
- воспитывать потребность вести здоровый образ жизни

Номер	Наименование разделов, тем.	«Танцевальная ритмика»			Форма аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Специальная физическая (хореографическая подготовка)	26	2.6	23.4	
1.1	«Балет» танцевальные позиции ног: I, II, III	4	0.4	3.6	Тестовое задание - импровизация на заданную

					музыкальную композицию. Заполнение индивидуальных карт умений (входной контроль)
1.2	«Балет» танцевальные позиции ног: IV, V, VI	4	0.4	3.6	Тестовое задание - импровизация на заданную музыкальную композицию.
1.3	«Балет» танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III)	4	0.4	3.6	Тестовое задание - импровизация на заданную музыкальную композицию.
1.4	«Portdebras» (угол наклона 180 градусов) - растягивание задней части бедра, укрепление мышц спины	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение
1.5	«Plie» приседы (плие I, II позиция ног), с поворотом вправо, влево	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на фиксацию глубокого полуприседа
1.6	«Grand-plie» приседы (плие I, II позиция ног), с поворотом вправо, влево	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на фиксацию глубокого полуприседа
1.7	«Балерина» комбинации хореографических упражнений с головой и туловищем	4	0.4	3.6	Контроль за выполнением практического исполнения танцевальных элементов поворота головы, туловища
1.8	«Угол», наклон, вниз, присед, пережат - растягивание подколенных сухожилий	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением практического исполнения акробатического элемента
1.9	«Battementtendu», (отведение и приведение ноги) из I поз. ног	2	0.2	1.8	Анализ танцевальных этюдов с использованием battementtendu и plie
2	Образно – игровые упражнения	18	1.8	16.2	
2.1	«Медведи и медвежата» ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.2	«Пингвины» ходьба: спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.3	«Раки» (спиной назад) ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.4	«Фламинго» высокий шаг в разном темпе и ритме	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания

2.5	«Лебедь» вытягивание спины, подвижность плечевых суставов	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением творческого задания
2.6	«Воздушные пяточки» бег – легкий, широкий, острый	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений развивающих координацию движения
2.7	«Зайцы» бег – легкий, широкий, острый	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений развивающих координацию движения
2.8	«Белки» (прыжки и подскоки) прыжковые движения с продвижением вперед	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением практического исполнения акробатических элементов
2.9	«Лошадки» (прямой галоп) прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на выразительность движения
3	Самопляс	12	1.2	10.8	
3.1	Боковые ходы: «припадание», «гармошка», «дробный», «елочка».	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения
3.2	«Ковырялочка» и её разновидности	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения
3.3	«Моталочка» и ее разновидности	2	0.2	1,8	Анализ творческого задания
3.4	«Голубцы» прыжки с ударом внутренней части стоп	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение. Работа над ошибками
3.5	Ходы и проходки: бытовой, переменный, шаркающий, девичий плавный, дробный, с подскоками.	2	0.2	1.8	Анализ творческого задания
3.6	«Качалочка», присядки и прыжки	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения, творческие практические показы
4	Танцевальная импровизация	10	1	9	
4.1	«Танцевальные горошины» общеразвивающие упражнения	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания
4.2	«В гости к бабушке» танцевальные движения	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческой деятельностью
4.3	«Шаг до мечты» танцевальные движения	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на внимание
4.4	«Куклы» образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений)	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания

4.5	«В главных ролях» изображение одушевленных и неодушевленных предметов	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческой деятельностью
5	Гимнастика с элементами акробатики	10	1	9	
5.1.	«Пантеры» упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением пластического танцевального этюда
5.2.	«Улитка» перекаты вперед-назад, с выходом в стойку «Березка»	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на плоскости
5.3	«Корзинка» группировка в положении лежа и сидя, с перекатом вперед-назад	2	0.2	1.8	Выполнение контрольного задания
5.4	«Змеи» растяжка ног (шпагаты)	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на растяжку ног
5.5	«Мостик» подъем и опускание корпуса из положения лежа	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения на растяжку мышц спины
6	Партерный экзерсис	8	0.8	7.2	
6.1	«Грация» упражнения на формирование правильной осанки	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания
6.2	«Чисто линия» комплекс упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, подъема	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением творческого задания
6.3	«Воздушный рисунок» выработка силы мышц ног, отточенности движения	2	0.2	1.8	Анализ практической работы
6.4	«Stretch» упражнения на скручивание и закручивание корпуса	2	0.2	1.8	Анализ практической работы
7	Креативная гимнастика	10	1	9	
7.1	«Море волнуется раз» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческим процессом
7.2	«Зеркало» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческим процессом
7.3	«Угадай кто я» упражнения,	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение

	направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы				за творческим процессом
7.4	«Раз, два, три замри» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческим процессом
7.5	«Лесные фигуры» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на предлагаемые обстоятельства
8	Динамические растяжки	14	1.4	12.6	
8.1	«Веревочка» упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за танцевально – спортивной деятельностью
8.2	«Оттяжка», в положении стоя, упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов	2	0.2	1.8	Выполнение контрольного задания
8.3	«Бабочка» упражнения для улучшения эластичности мышц бедра	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за танцевально – игровой деятельностью
8.4	«Складка» в «Бабочке» упражнения для улучшения эластичности мышц бедра	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнения
8.5	«Разножка» упражнения на совершенствование навыков растягивания мышц бедра	2	0.2	1.8	Наблюдение за выполнением задания
8.6	«Разножка» из положения лежа, сидя, упражнения на совершенствование навыков растягивания мышц бедра	2	0.2	1.8	Выполнение контрольного задания
8.7	Этюд «Юные гимнасты» упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение за творческой деятельности
9	Дыхательная гимнастика	12	1.2	10.8	
9.1	«Воздушный шар» Упражнения, способствующие формированию дыхания с задержкой	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на дыхание
9.2	«Гуси шипят» Упражнения, способствующие формированию грудного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на дыхание

9.3	«Ныряние» Упражнения, способствующие формированию грудного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на грудное дыхание
9.4	«Ветер» Упражнения, способствующие формированию дыхания с задержкой	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на дыхание с задержкой
9.5	«Волны шумят» Упражнения, способствующие формированию смешанного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на смешанное дыхание
9.6	«Насос» Упражнения, способствующие формированию брюшного дыхания	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на брюшное дыхание
10	На арене цирка	12	1.2	10.8	
10.1	«Кувырок» из «Березки» через «Складку», упражнения для развития координации, освоение навыков группировки	2	0,1	1.8	Контроль за выполнением упражнений на группировку и координацию
10.2	«Колесо» вперед - «Колесо» назад, упражнения для развития координации, освоение навыков внутренней собранности	2	0,1	1.8	Контроль за выполнением упражнений на координацию
10.3	«Колесо на одной руке», упражнения для развития координации, освоение навыков внутренней собранности	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на соотношение последовательности действий
10.4	«Колесо» - «Колесо на одной руке», упражнения для развития координации, освоение навыков группировки и внутренней собранности	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на соотношение последовательности действий
10.5	«Колесо» - «Колесо на одной руке» - «Шпагат», упражнения для развития координации, освоение навыков группировки и внутренней собранности	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением упражнений на координацию
10.6	Этюд «Цирковой», комплекс упражнений на формирование волевых навыков, спортивного характера.	2	0.2	1.8	Контроль за выполнением комплекса упражнений на координацию и последовательность действий
11	Силовая гимнастика	6	0,6	5.4	

11.1	«Планка» и «Планка на боку», упражнения для мышц спины	2	0.2	1.8	Коллективное обсуждение. Педагогическое наблюдение. Устный опрос
11.2	«Ослик», упражнения на подъем с колен на носки для укрепления мышц ног.	2	0.2	1.8	Коллективное обсуждение. Педагогическое наблюдение. Устный опрос
11.3	«Сарпасана», упражнения на укрепление мышц верхней части спины, гибкости позвоночника	2	0.2	1.8	Коллективное обсуждение. Педагогическое наблюдение. Устный опрос
12	Умные каникулы «Игровая площадка»	6	0.6	5.4	
12.1	Совместный просмотр кинофильмов, театральных постановок («Лед», «Балерина») – аналитическая беседа о героях, их поступках, об идее сюжета.	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение
12.2	«Встреча с исполнительницей танцевальных соло театра «Седьмое небо»	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение
12.3	Отчетный концерт студии	2	0.2	1.8	Педагогическое наблюдение
	Итого:	144	14.4	129.6	

Содержание программы «Здоровое поколение» 2 год обучения

1. Специальная физическая (хореографическая подготовка). Вводное занятие. Знакомство с танцевальными элементами и другими видами творчества.

Теоретическая часть: Введение в образовательную программу. Беседа по правилам техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Внешний вид учащихся. Роль подготовки к занятиям. Подготовка класса для занятий и их режим. Знакомство с коллективом. Вводный контроль. Беседа о здоровом образе жизни. При изучении движений, положения или позы разделение их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей создание грамотного и четкого образа движения и их выполнение. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Практическая часть: игры «Знакомство», «Здравствуйте», «Посидим».

2. Образно-игровые упражнения

Теоретическая часть: Происхождение некоторых прыжковых движений. Знакомство с народными персонажами из сказок и преданий. Характер образных танцевальных движений.

Практическая часть: Упражнения по центру зала, по диагонали. Повторение изученных элементов в более быстром темпе. Движения рук, ног. Ходы - вперед и назад спиной, прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки. Корпус - прямой, подтянутый, прогнутый.

3. Самопляс

Теоретическая часть: Танцевальные комбинации из изученных движений русского танца. Координация движения. Увеличение темпа исполнения движений. Боковые ходы и проходки. Темп (быстро, медленно). Контрастная музыка (грустная, веселая).

Практическая часть: Боковой ход и проходки по одному, по двое. Танцевальные движения: приставные шаги, притопы, перетопы, припадания, различные виды «ковырялочек», ходы и проходки в темпе и ритме музыки на месте, вокруг себя, по кругу, вправо, влево, фигурная проходка с перестроением. Ориентировка в зале, направление в зале. Усвоение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Специальные стилизованные народно - танцевальные упражнения. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силы. Развитие координации движения.

4. Танцевальная импровизация

Теоретическая часть: знакомство с музыкальным материалом, создание у детей эмоционального настроения во время занятий в рисунках, переходах, образах. Требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественная и выразительная подборка музыки, которая является главным методическим приёмом преподавания.

Практическая часть: Разучивание танцевальных этюдов и танцевальных движений. Достижение синхронности исполнения танцевальных этюдов и танцевальных постановок. Работа над музыкальностью, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

5. Гимнастика с элементами акробатики

Теоретическая часть: Закономерности переноса тяжести тела с ноги на ногу. Координация движений всего тела.

Практическая часть: Комплекс упражнений для разминки. Прыжки. Комбинированные удары в ладоши. Приставные шаги. Партерная гимнастика. Растяжка на полу. Повороты и вращения на месте. Упражнения на развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Тренаж на середине зала. Комплексы различной координационной сложности. Выполнять упражнения на растягивание позвоночника. Выполнять упражнения, развивающие гибкость позвоночника. Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы спины. Избегать физических перегрузок.

6. Партерный экзерсис

Теоретическая часть: освоение навыков постановки корпуса в хореографии. Формирование волевых навыков, трудолюбия.

Практическая часть: Повторение всего пройденного материала. Танцевальные соединения рук и ног с элементами повышенной сложности в темпе и ритме музыки.

7. Креативная гимнастика

Теоретическая часть: Уметь свободно импровизировать с использованием различных движений, возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями». Этюды для развития выразительности движений. Понимать и интересоваться упражнениями, направленными на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы.

Практическая часть: Повторяется весь материал, пройденный ранее. Выполнение движений повышенной сложности.

8. Динамические растяжки.

Теоретическая часть: совершенствование навыков растягивания мышц бедра. Формирование волевых навыков.

Практическая часть: упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой, и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении стоя, «Складка в шпагате».

9. Дыхательная гимнастика

Теоретическая часть: Правила дыхания. Секреты здоровья. Профилактика нарушений опорно – двигательной системы. Знакомство с частями тела, отвечающими за дыхательную функцию организма. Постановка правильного дыхания. Понятие брюшное и грудное дыхание, дыхание с задержкой, смешанное дыхание. На каждое упражнение общее правило: вдыхайте, готовясь к движению, и выдыхайте в процессе движения.

Практическая часть: Разучивание упражнений, способствующих формированию правильного дыхания. Работа над дыханием во время выполнения упражнений.

10. На арене цирка

Теоретическая часть: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Практическая часть: освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера. Комбинации упражнений «Кувырок» из «Березки» через «Складку», «Колесо» вперед-«Колесо» назад, «Колесо на одной руке», «Колесо» - «Колесо на одной руке» - «Шпагат». Этюд «Цирковой».

11. Силовая гимнастика

Теоретическая часть: фасции наружных косых мышц живота продолжают вниз к паху. Связки наружных косых участвуют в образовании пахового кольца. Такие упражнения помогают увеличить тонус, укрепить мышечный корсет

Практическая часть: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «планка», «планка на боку», «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.

12. Умные каникулы «Игровая площадка»

Теоретическая часть: профильные смены (городские площадки, выездные лагеря). Организация экскурсий, походы в театр, проведение мероприятий, участие в работе летних площадок.

Практическая часть: организация экскурсий, походы в театр, проведение мероприятий, участие в работе летних площадок.

Планируемые результаты второго года обучения

Знать:

- названия и правила выполнения движений;
- структуру и ритмическую раскладку;
- основную терминологию;
- основные элементы акробатики

Уметь:

- анализировать танцевальную музыку;
- грамотно исполнять программные движения;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- соблюдать правила личной гигиены.

Планируемые результаты реализации программы

Развитие специальных умений и навыков

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- Передавать основные средства музыкальной выразительности;
- Различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.

Личностное и общекультурное развитие:

- понимает речевые инструкции и команды, содержащие название предмета/объекта, действие с ними, направление движения;

- эмоционально реагирует на танцевальные задания;
- переносит усвоенное действие с одного занятия на другое;
- выполняет действия с учетом пространственной характеристики спортивного зала;
- выполняет основные танцевальные позиции рук и ног;
- ориентируется в пространстве, двигаясь в заданном направлении.
- анализирует танцевально - игровую ситуацию на основе игрового опыта;
- работает по образцу;
- классифицирует по функциональному назначению понятия: круг, шеренга, колонна;
- общается с разными людьми (взрослый, ребенок, педагог, родственник);
- запоминает большее количество терминов;

Метапредметные умения:

- умение творчески мыслить, самостоятельно находить решения поставленных задач, не копировать чужие танцевальные движения, избегать шаблонности мышления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- умение организовать самостоятельную деятельность, выбирать средства для реализации творческого замысла;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- способность оценивать, анализировать результаты творческой деятельности: собственной и своих сверстников.

Предметные умения и навыки:

- кратко основы знаний о танцевально - ритмической культуре.
- способы развития сценического искусства, основы сценодвижения;
- современные тенденции в развитии здорового образа жизни;
- современные источники танцевально - спортивной информации. (Интернет);
- уметь ориентироваться в пространстве;
- равномерно размещаться на рабочей площадке;
- уметь двигаться в заданном ритме;
- на сцене выполнять свободно и естественно простейшие танцевально – спортивные упражнения;
- произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц;
- уметь создавать образно – танцевальные композиции на заданную тему;
- уметь менять по заданию педагога темп и ритм;

- уметь произносить скороговорки и стихотворный текст в соответствии с музыкально – ритмическим движением;
- владеть элементарной терминологией;
- владеть навыками саморегуляции, самоконтроля;
- владеть навыками согласованных действий в группе;
- иметь развитую фантазию и воображение.

Перечень ключевых компетенций учащегося

Компетенции (А.В. Хуторской).

1.Технологическая компетентность позволяет осваивать и грамотно применять новые технологии, технологически мыслить в тех или иных жизненных ситуациях.

Структура технологической компетентности (по О.В. Дыбиной)

1. Умение ориентироваться в новой, нестандартной для ребенка ситуации.
2. Умение понимать и выполнять алгоритм действий.
3. Умение устанавливать причинно-следственные связи.
4. Умение выбрать способы действий из усвоенных ранее способов.
5. Умение понимать и принимать задание и предложение взрослого.
6. Умение принимать решение и применять знания в тех или иных ситуациях.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение доводить начатое дело до конца и добиваться результатов.

2.Информационная компетентность представляет собой готовность субъекта принимать окружающую действительность как источник информации, способность распознавать, обрабатывать и использовать данную информацию для планирования и осуществления своей деятельности.

Структура информационной компетентности

1. Умение делать выводы из полученной информации.
2. Умение задавать вопросы на интересующую тему.

3.Социально-коммуникативная компетентность выступает, как готовность субъекта получать в диалоге необходимую информацию, представлять и отстаивать свою точку зрения, продуктивно взаимодействовать с членами группы, решающей общую задачу.

Структура социально-коммуникативная компетентности

1. Умение понимать эмоциональное состояние сверстника, взрослого (веселый, грустный, рассерженный, упрямый и т.д.).
2. Умение выслушать другого человека, с уважением относиться к его мнению, интересам.
3. Умение вести простой диалог с взрослыми и сверстниками.
4. Умение соотносить свои желания, стремления с интересами других людей.
5. Умение принимать участие в коллективных делах (договариваться, уступать и т.д.).
6. Умение принимать и оказывать помощь.

Формирование компетенций происходит через работу по образовательной программе. Преимущества организации занятий состоят в следующем:

Сплачивать детский коллектив благодаря доброжелательной атмосфере, свободному добровольному участию, выбору тем с учетом общих интересов.

Дети получают возможность не только открыто задать свои вопросы и поделиться проблемами, но и осознать само наличие таких проблем.

Формат свободного общения, вопросов и ответов, обмена мнениями позволяет не учить детей педагогике и психологии, а дать им возможность самим прийти к разрешению своих сомнений.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28 сентября 2020 года N 28)

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	Первый	144 часа	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
2	Второй	144 часа	36	2 раза в неделю по 2 часа	72

Условия реализации программы

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы.

Нормы оснащения детей средствами обучения при проведении обучения по образовательной программе

Данная программа может быть эффективно реализована при наличии материально-технических условий:

Нормы оснащения детей средствами обучения при проведении обучения по образовательной программе

- **Техническое обеспечение**
 - программное обеспечение;
 - операционная система Windows;

- офисный пакет MicrosoftOffice;
- браузер GoogleChrome;

ТСО: проектор, экран, система обработки звука, принтер, компьютер, музыкальный центр, мультимедийное оборудование для изучения теоретического материала.

- расходные материалы (бумага, картриджи для принтера и др.)
- **Информационно-техническое и материально-техническое обеспечение:**
- Кабинет (зал для занятий общей площадью не менее 80 кв.м., оснащенный зеркалами);
- Звуковое оборудование: аудиотехника, видеотехника;
- Компьютерные системы.
- Интернет-ресурсы
- Сценические костюмы;
- Игровой, танцевальный реквизит;
- Хореографический станок;
- Музыкальные инструменты;
- Спортивное оборудование;
- Декорации.

Интенсивность использования средств обучения соответствует реализации образовательной программы согласно календарного учебного графика по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей «Здоровое поколение».

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и С, с уровнями квалификации 6.

Формы аттестации

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Виды контроля включают:

предварительный контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у учащихся имеющихся индивидуальных знаний, умений и навыков, общих физических способностей;

промежуточный контроль (январь–февраль) проводится в середине учебного года. Развитие творческих способностей детей. Освоение изучаемого материала. Применение знаний на практике. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана;

итоговый контроль (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе обучения и воспитания применяются универсальные способы отслеживания результатов:

Формы и методы отслеживания эффективности обучения по программе:

педагогическое наблюдение, наблюдение за организаторскими и коммуникативными навыками;
опросы;
тестирование;
составление словаря танцевально - спортивных движений;
коллективное обсуждение;
акция;
творческие задания;
репетиции (в том числе совместные репетиции нескольких групп);
постановки композиций на сцене, постановка образно – танцевальной композиции;
творческий отчет;
представление танцевальных связок в образах;
контрольное исполнение заданного репертуара;
анализ;
работа над ошибками;
танцевальная викторина, викторина;
игровая деятельность;
практические результаты итоговых выступлений.

Оценочные материалы

Формы оценки уровня освоения ключевых компетенций в процессе реализации программы

Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1.

Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2.

Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3.

Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству.

Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации.

Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3см и меньше – низкий уровень (1 балл),

4-7см – средний уровень (2 балла),

8-11см – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога). Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать, кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор».

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы».

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балла – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные.

Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка». Развитие чувства ритма.

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно, используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

Первый уровень (высокий 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передает только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому 6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые,

малоподвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

Диагностика основана на современных диагностиках («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева)

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Программа предусматривает разнообразные формы организации учебной деятельности: учебные занятия в спортивном зале, участие в фестивалях, игры, репетиции и подготовка творческих номеров и участие обучающихся в конкурсах муниципального уровня.

Организация образовательного процесса осуществляется с использованием следующих методов:

Методы обучения и воспитания

А) Объяснительно-иллюстративный метод. Учащиеся получают знания на занятиях через экранное пособие в "готовом" виде. (Восприятие новой информации ее осмысление, выводы);

Б) Репродуктивный метод. К нему относят применение изученного на основе образца или правила. (Деятельность учащихся носит алгоритмический характер, т.е. выполняется по инструкциям, правилам в аналогичных, сходных с показанным образцом, ситуациях.).

2. Методы стимулирования и мотивации учения

А) Методы формирования мотивации интереса к обучению (возможность творческой самореализации, личностного роста ребенка).

Б) Методы формирования чувства долга и ответственности.

3. Методы организации и осуществления учебных действий и операций.

А) Перцептивные методы (передача и восприятие учебной информации посредством органов чувств):

словесные методы (лекция, рассказ, беседа);

наглядные методы (занятия по хореографии, видеозаписи танцевально – спортивных конкурсов, просмотр танцевальных композиций);

аудиовизуальные методы (сочетание словесных и наглядных (анализ игр)

практические методы (методы танцевальных опытов (создание новых танцевальных композиций для конкурса).

Б) Логические методы:

метод аналогий (сравнение выступлений, поиск общих ошибок).

В) Гностические методы:

репродуктивные (инструктаж, иллюстрирование, объяснение, практические упражнения).

Г) Методы самостоятельного управления учебными действиями (самостоятельная работа с инвентарем, с декорациями).

Технологии дифференцированного обучения (работа с группой учащихся, составленной с учетом их индивидуальных особенностей).

Технология проблемного обучения (моделирование проблемных ситуаций и активная самостоятельная деятельность детей по разрешению возникающих проблем).

Традиционно применяются следующие типы занятий: вводное занятие, ознакомление с новым материалом; закрепление изученного – занятия по применению знаний и умений; занятия на обобщение и систематизацию знаний; занятия по углублению и усовершенствованию знаний, умений, навыков; занятия по проверке и коррекции знаний и умений и комбинированные занятия.

Используются следующие нетрадиционные *формы занятий*: тестирование, репетиция, видеозанятие, музыкальное занятие, игра, презентация, экскурсия, занятие - фестиваль, занятие - конкурс, встреча с интересными людьми, танцевально - спортивные батлы, командные эстафеты.

Применяемые *коллективные формы обучения* позволяют: получить определённый общий необходимый для работы качественный набор навыков и знаний; упростить учебный процесс, тем самым уменьшив простой и нецелевое использование рабочего времени; наладить взаимоотношения между учащимися, что имеет огромное значение, особенно при участии конкурсах, фестивалях.

Разнообразные формы занятий создают условия для развития творческой активности детей и подростков, поддержания повышенного интереса танцевальному искусству и воспитанию привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Дидактическое обеспечение программы:

Видеозапись лучших выступлений танцевальных коллективов, спортивных команд;

Сценарии занятий, праздников, игровых программ и т.д.;

Комплекс игр, применяемых при реализации программы;

Презентации и др.

Интернет сайты

Использование здоровьесберегающих технологий в реализации программы

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Условия проведения	Особенности методики проведения	Ответственный
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости учащихся.	Рекомендуется для всех учащихся в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других.	Педагог
Динамические позы	Часть занятия дети	Рекомендуется всем	Педагог

	проводят стоя, часть занятия дети проводят сидя.	учащимся. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) во время занятия.	
Пальчиковая гимнастика	С группой	Рекомендуется всем учащимся. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) во время занятия.	Педагог
Гимнастика для глаз	По 1-2 мин. Во время работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.	Педагог
Артикуляционная гимнастика	Во время занятия, 3-4 упражнения	Рекомендуется всем учащимся. Проводится в начале каждого занятия (по 3-4 упражнения) перед зеркалом. Рекомендуется использовать наглядный материал и показ педагога.	Педагог

Виды занятий: танцевально-ритмические занятия, в которые входят: игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, диско-разминка. Нетрадиционные виды упражнений: игропластика (суставная гимнастика – стретчинг), пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры. Креативные занятия: музыкально-творческие игры, специальные творческие задания.

Словарь терминов:

«Бег парами по кругу» - сохранять парность, держать круг, интервалы. Движение исполнять точно под музыку.

«Бегунец»- элемент танца, разучивается на счёт 6 «раз и, два и». И.п.: ноги в основной позиции – пятки вместе, носки врозь. Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой прыжок вперёд правой ногой (счёт «раз»), левой ногой (счёт «и»), правой ногой (счёт «два»). После этого начинать те же движения с левой ноги (прыжок, перебежка и т.д.)

«Белорусский шаг полька». Музыкальный размер 2/4. Начинается с затакта, подскок и три шага или три притопа. Исполняется на 1-й такт музыки.

«Врассыпную шагом». Держать ориентир, ходить не сталкиваться, точно под музыку, точно под музыку.

«Выбрасывание ног». Исполняется перескоком с одной ноги на другую поочередно. Выносится нога вперёд на 45 градусов, колени прямые, носок предельно натянут, исполняется в быстром темпе на каждую ¼ такта.

«Выставление ноги вперёд на пятку». Движение выполняется с правой и левой ноги поочередно. При исполнении придерживать точно направления вперёд. Нога выставляется на пятку, сильно согнута в подъёме так, чтобы носок смотрел вверх и немного в сторону, корпус прямой, голова приподнята. Характер музыки спокойный. При музыкальном размере 2/4 на «раз» каждого такта нога выносится вперёд, на «два» - нога подтягивается в исходное положение.

«Галоп вперёд» - выпад на правую/левую/ ногу вперёд, левая нога /правая/ подтягивается и с небольшим подскоком продвигается вперёд. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта. Размер 2/4. Характер энергичный.

«Гармошка». Пятки вместе, носки врозь, носки вместе, пятки врозь с продвижением в правую и левую стороны.

«Дробный шаг». Выполняется ритмично на всей ступне, на каждую $\frac{1}{8}$ такта. Ступни параллельно, колени согнуты слегка. Движение может выполняться на месте и в разных направлениях.

«Ковырялочка вперёд». Один из видов «ковырялочки». Музыкальный размер 2/4. На 1-ый такт правая (левая) нога выносится вперёд на носок, на счёт «раз», «два» поставить ногу на каблук, на счёт «раз» - 2-ой такт. Поставить ногу в исходное положение, на счёт «два» - пауза и движение можно выполнять с другой ноги и тремя притопами. Характер зависит от музыки.

«Кружиться парами» - танцующие, взявшись за руки, смотрят на друг, друга. При исполнении движений должны образовывать круг. Шаг $\frac{1}{4}$ такта.

«Кружиться по одному». Делать маленький кружок вокруг себя, сохранять осанку, слушать музыку. Кружение в одну сторону должно занимать не более 4 такта музыкального сопровождения.

«Марш парами по кругу» - сохранять парность, держать круг, интервалы. Ходить точно под музыку.

«Мелкий бег по кругу» - держать ориентир, не сталкиваясь друг с другом. Исполнять точно под музыку

«Марш по кругу» - держать круг, интервалы, осанку /поднять/. Чётко ходить под музыку. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта

«Марш» - чёткий шаг под музыку. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта. Согласовывать движения рук и ног, держать осанку

«Марш с высоким подниманием ног». - Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер чёткий, энергичный. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта.

«Мелкий бег» - движение выполняется на $\frac{1}{8}$ такта, легко на носочках, шаг мелкий.

«Переменный шаг». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на 1-ый такт музыки, два шага с правой ноги, два шага с левой ноги и т.д.

«Полуприседание с вынесением ноги на пятку». - На «раз» присесть, на «два» поднять с полуприседанием и вынести правую/левую ногу на пятку в сторону.

«Поскоки». Музыкальный размер 2/4. Исполняется энергично, задорно на каждую $\frac{1}{4}$ такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянуть вниз. Движение выполняется с одной и другой ноги в разных направлениях.

«Приглашение». Мальчики: руки опущены вниз, корпус прямой – шаг в сторону по линии танца/ против хода часовой стрелки/ с левой ноги, правую ногу приставить к левой с

небольшим наклоном головы. Девочки: держа руки на юбочке или отводя в сторону, кисти рук повернуты вниз. Шаг с правой ноги, левую ногу подтягивают и ставят сзади правой на носок, колено левой ноги согнуто и отведено влево. При этом выполняется небольшое приседание. Корпус прямой.

«Приставной шаг с пружинкой». На «раз» – шаг в сторону, на «два» - приставить ногу: носок к носку, пятка к пятке – и исполнить небольшую пружинку/приседание. Движение выполняется в одну и в другую стороны.

«Приставной шаг». Начинать разучивать движение по прямой линии. На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу, носок к носку, пятка к пятке. Корпус прямой, голова приподнята. Движения выполняются в одну и в другую стороны. Характер зависит от музыки.

«Притопы одной ногой» - размер 2/4. Притоп на сильную долю каждого такта.

«Притопы поочерёдные» - музыкальный размер 2/4 – 2 притопа в такт. Притоп выполняется на каждую четверть.

«Притопы топающие» - исполнять на каждую восьмую на полной стопе, высоко ногу не поднимать.

«Притопы». Музыкальный размер 2/4. Притоп поочерёдно на каждую $\frac{1}{4}$ такта. Или 1-ый такт – два притопа, 2-ой такт – пауза.

«Пружинка» - лёгкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение выполняется на сильную долю. Такта. Размер 2/4.

«Прыжки» - легко подпрыгивать на двух ногах в соответствии с характером музыки. Сохранять осанку. Ритмично исполнять прыжки на двух ногах. На каждую $\frac{1}{4}$ такта.

«Скользящие хлопки». Руки вытянуты вперёд, чуть согнуты в локтях, скользящими движениями хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую $\frac{1}{4}$ такта.

«Танцевальный шаг». Движения выполняются во всех направлениях. Шаг с носка. Исполняется на каждую четверть музыкального размера 2/4. На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - шаг с левой ноги и т. д.».

«Тройные притопы». Занимают 2 такта. На «раз» 1-ого такта – притопы правой ногой, на «два» - притоп левой ногой. На «раз» 1-ого такта - притоп правой ногой. На «два» - пауза. Тройные притопы могут выполнять на 1-й такт /восьмыми/ и $\frac{1}{8}$ такта.

«Тройные хлопки» занимают 2 такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» первого такта – хлопок, на «два» - хлопок, на «раз» второго такта – хлопок, на «два» - пауза.

«Упражнение для рук» - уметь поднимать руки вверх, вправо, влево, вниз, сторону с предметами и без предметов.

«Упражнение с платочками» - Движения во всех направлениях плавные, лёгкие.

«Упражнение с погремушками, игрушками» - уметь правильно держать погремушку и выполнять движения в соответствии с ритмом и динамикой музыки.

«Упражнения с флажками» - Движения более чёткие. Уметь правильно держать флажок. Флажок поднять вверх, впереди себя рука согнута, локоть внизу.

«Фонарики» - кисти рук должны быть перед собой, локти опущены вниз, пальцы собраны, /как бы держа яблоко/, легко вращать кистями, без напряжения.

«Хлопки» - хлопки поочерёдные в соответствии с ритмической пульсацией, хлопок приходится на каждую четверть. Размер 2/4 – 2 хлопка в такте поочерёдные на каждую $\frac{1}{2}$ такта. Или на один такт – пауза.

«Хлопок с притопом». Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т.д.

«Ходьба парами по кругу» - сохранять парность, держать круг, интервалы, ходить точно под музыку. Шаг – ¼ такта.

«Ходьба по кругу» - держать круг, интервалы, осанку (голову поднять). Выполнять точно под музыку. Шаг ¼ такта.

«Шаг вальса (гимнастический)». И.п.: стойка на носках. Выполняется на счёт «Раз, два, три». Их «и» - маленький скользящий. На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, слегка сгибая колено (мягко пружиня); на «два, три» - два небольших шага вперед левой, затем правой ногой на носках - ноги прямые.

«Шаг вальса» (танцевальный). И.п.: стойка на носках. Исполняется, как и предыдущий шаг, но на беге стремительно.

«Шаг и поскок с правой, затем с левой ноги». Нога высоко поднимается. Музыкальный размер 2/4. Движение исполняются энергично, весело, задорно, на 2/4 такта.

«Шаг польки». Исполняется с затакта. На «раз» - поскок на левой ноге, правую ногу выносим вперед, с этой ноги исполняем переменный шаг. Затем движение исполнить с другой ноги. Размер 2/4. Движение на 1-й такт музыки.

«Шаг с припаданием». Исп.: ноги в основной стойке. Выполняется на счет: «и раз, и два». На «и» - правую ногу приподнять в сторону, вправо; на «раз» - сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено. Одновременно левую ногу согнуть в колене, приподнять; на «и» - выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги (сзади правой), правую отвести в сторону; на «два» - «и» - повторить движения.

«Шаг с притопом». На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - притоп левой ногой, не перенося на нее тяжесть тела, затем шаг с левой ноги, и притоп правой и т. д. Обратить внимание: с какой ноги притоп, с той ноги следующий шаг. Движение исполняется на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

«Бег по кругу» - держать круг, интервалы, осанку (голова поднята). Исполнять точно под музыку. Шаг на 1/8 такта.

Список используемой литературы

Специальная литература:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2000. 120 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. М.: Аркти, 2005. 230 с.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий, 2006. 72 с.
4. Горькова Л.Г. Основные виды, сценарии занятий. М.: Знания, 2007. 90 с.
5. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. М.: Вако, 2006. 113 с.
6. Зарецкая Н. Танцы в детском саду. М.: Айрис-пресс, 2006. 140 с.
7. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. Харьков: Ранок. Веста. 2005. 87 с.
8. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития, 2000. 150 с.
9. Савчук О. Школа танцев для детей. СПб.: Ленинградское издательство, 2009. 90 с.
10. Сауко Т.Н. Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. СПб. 2001. 80 с.
11. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. М.: Линка-пресс, 2006. 90 с.
12. Суворова Т.И. Танцуй, малыш! СПб.: Музыкальная палитра, 2006. 56 с.
13. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. СПб. Музыкальная палитра, 2006. 78 с.
14. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-пресс, 2006. 90 с.
15. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. СПб.: Детство-пресс, 2007. 90 с.
16. Федорова Г.П. Весенний бал. СПб.: Детство-пресс, 2000. 90 с.
17. Федорова Г.П. Танцы для детей. СПб.: Детство-пресс, 2000. 67 с.

Список рекомендуемой литературы для родителей

1. Латохина Л. Андрус Т. Творим здоровье души и тела. СПб.: Пионер, 2000. 90 с.
2. Сауко Т.Н. Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. СПб., 2001. 80 с.
3. Свияш А.Г. Здоровье в голове, а не в аптеке. М.: ЗАО Центрополиграф, 2007. 90 с.
4. Михайлова М.А. Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития, 2000. 150 с.
5. Суворова Т.И. Танцуй, малыш! СПб.: Музыкальная палитра, 2006. 56 с.
6. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. СПб. Музыкальная палитра, 2006. 78 с.
7. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-пресс, 2006. 90 с.

8. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. СПб.: Детство-пресс, 2007.90 с.