

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ТЮЛЯЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
« 28 » 08 2024 года

«Утверждаю»
Директор МБУДО «Центр детского
творчества»

 З. Р. Баева

« 02 » 08 2024 года №103



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
детского объединения «Кояшкой»
Направленность: художественно-эстетическая
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель:
Зиннатуллина Рания Рамилевна
педагог дополнительного образования

Тюлячи
2024 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	8
3. Содержание учебного плана.....	9
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	16
5. Список литературы.....	17
6. Приложение № 1 – Календарный учебный график	19
7. Приложение № 2 – Экспертная карточка оценки двигательной активности.....	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа «Кояшкой» по содержательной, тематической направленности – художественно-эстетическая; по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации – групповая; по времени реализации – одногодичная.

Программа предназначена для обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей в возрасте 6-7 лет и направлена на подготовку учеников к успешному освоению движений классического, народного и эстрадного-детского танца с помощью специальных упражнений, а также на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

«Здоровье детей - богатство нации!» - этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди, и есть крупные промышленные предприятия.

Основное достоинство танцевального искусства, как средства физического воспитания детей, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Хореография для детей – это настоящая сокровищница полезных навыков и умений. Занятия хореографией развивают творческие способности, координацию движения, чувство ритма и воспитывают вкус. Хореографическая подготовка совершенствует умение ориентироваться в пространстве, формирует правильную осанку и красивую походку. При этом ребенок развивается не только внешне, но и внутренне: повышается дисциплина, улучшается память и концентрация внимания, воспитывается трудолюбие. Занятия хореографией помогают ярче и образнее выражать свои эмоции и впечатления через движения и пластику, учат импровизировать под музыку.

Новизной программы по хореографии является то, что она рассчитана на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Главное, на что должен быть нацелен педагог – это приобщение к движению под музыку всех детей – не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, малоактивных, физически слабых детей, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах, путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка. Данная программа

является музыкально – ритмическим психотренингом для детей и педагога, развивающим внимание, волю, память, подвижность, направленным на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации, что требует свободного и осознанного владения своим телом.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время хореография в системе предметов дополнительного образования занимает важное место, так как способствует развитию художественного вкуса детей, расширению их кругозора, выявлению и развитию творческого потенциала обучающихся. Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей детей, включая множество игровых упражнений, пробуждая интерес к новой деятельности. Занятия подразумевают освоение навыков и умений, получаемых на занятиях, изучение произведений. Занятия подразумевают знакомство с ритмикой, элементами гимнастики, развитие танцевальных способностей.

На протяжении всех занятий педагог следит за формированием и развитием хореографических навыков (движением, физической подготовкой, дыханием, ритмом), постепенно усложняя задачи, расширяя диапазон хореографических возможностей детей.

Особое значение имеет работа над точностью движений, музыкальной фразой, рисунком танца, а также эстетическим воспитанием.

Отличительные особенности:

- ознакомление учащихся с различными танцевальными стилями и направлениями через постоянное расширение ассортимента образовательных услуг согласно современному социальному запросу;

- комплексный подход при реализации учебно-воспитательных задач, подразумевающих работу в нескольких направлениях: основы детского, классического, народного танцев, постановочной и концертной деятельности;

- дифференцированный подход к учащимся, исходя из их подготовленности и природных данных;

- особенностью данной программы также является создание коллектива с программой показательных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа ориентирована на учащихся от 6 – 7 лет. Учащиеся формируются в группы и подгруппы. Перед каждой подгруппой ставится своя определенная задача, однако структура задачи остается одинаковой для всех. Комплектование групп учащихся производится с учетом разницы в возрасте. Набор учащихся в группы свободный с учетом отсева группы могут докомплектовываться в течение года по усмотрению руководителя.

В процессе освоения материала нужно учитывать принцип «от простого к сложному». Данная программа осуществляется на таких принципах, как:

- принцип научности;

- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- интеграционный принцип.

Согласно этим принципам, образовательный материал, который дается на занятии, соответствует уровню современного научного знания, преподносится обучающимся в определенной последовательности.

По принципу систематичности, обучающиеся приобретают представления и понятия, которые являются элементами единой целостной системы знаний по предмету.

Педагогом используется метод показа, анализирование и обсуждение иллюстративного материала, просмотр видеозаписей.

Интеграционный принцип представляет собой воздействие на эмоциональную сферу обучающихся гармоничным сочетанием музыкальных, литературных, живописных хореографических образов.

Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- обучить правилам эстетического поведения.

Развивающие:

- развить музыкальность и чувство ритма;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- развить координационные способности, равновесие и прыгучесть;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

Воспитывающие:

- воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
- воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания.

Что будут знать учащиеся по итогам 1 года обучения:

- анатомическое строения тела;
- приемы правильного дыхания
- названия движений/упражнений;
- технологию исполнения движений/упражнений;
- правила техники безопасности при выполнении движений/упражнений.

Что будут уметь учащиеся по итогам 1 года обучения:

- выполнять предусмотренные программой движения/упражнений партерной гимнастики;
- сознательно управлять своим телом.

Сроки и этапы реализации программы

Срок реализации программы 1 года.

Группы формируются по возрасту, зачисляются дети дошкольного возраста (от 6 до 7 лет) на добровольных началах, без предварительного отбора и конкурса, согласно медицинским справкам.

Форма и режим занятий

В работе с начинающими упор делается на освоение и отработку основных приемов выполнения упражнений по танцевальной гимнастике.

Теоретическую работу лучше ограничить краткими беседами пояснениями по ходу процесса. Чтобы интерес к теории был устойчивым и глубоким, необходимо развивать его постепенно, излагая теоретический материал по мере необходимости его на практике.

Программа первого года занятий охватывает круг первоначальных знаний умений и навыков, необходимых для выполнения несложных движений\упражнений по танцевальной гимнастике. На занятиях учащиеся знакомятся с первоначальными сведениями по теории, истории художественной гимнастики, приобретают навыки и умения.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа (1 год об.).

Ожидаемые результаты реализации программы

Обучающиеся будут знать названия всех изученных видов движений\упражнений и правила их исполнения; знать и выполнять правила техники безопасности при выполнении движений\упражнений. Обучающиеся будут уметь выполнять предусмотренные программой движения партерной гимнастики. К концу первого года обучения у детей улучшается осанка, начинает развиваться координация, улучшаются природные хореографические данные. Начинают приобретаться навыки культурного общения – вежливость, доброжелательность, дружелюбие.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие **виды контроля ЗУН:**

- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- итоговый контроль (декабрь, май).

Нормативная база.

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № Пр-1726-р;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного протоколом № 16 президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.№28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года №ДГ -245\06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, Казань: РЦВР, 2023.-с.89.
- Устав образовательной организации.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретич.	Практич.	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Игра
2.	Общеразвивающие упражнения	18	3	15	Опрос, контрольные упражнения
3.	Партерная гимнастика	23	5	18	Опрос, контрольные упражнения
4.	Элементы акробатики	17	5	12	Опрос, контрольные упражнения
5.	Ритмическая гимнастика	16	5	11	Опрос, контрольные упражнения\движения
6.	Хореографические упражнения	16	2	14	Опрос, контрольные упражнения\движения
7.	Стретчинг-гимнастика	22	6	16	Опрос, контрольные упражнения
8.	Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении	24	-	24	Самостоятельная работа
9.	Контроль ЗУН	2	-	2	Контрольный тест
10.	Итоговые занятия	4	-	4	Контроль
	Итого:	144	27	117	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Содержание программы

1. Тема: Вводное занятие (2 ч.)

Теория: Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Правила поведения на занятиях, техника безопасности.

Практика: Проверка ритмического слуха. Построение в колонну по одному, по четыре. Изучение поклона.

2. Тема: Общеразвивающие упражнения (18 ч.)

Теория: Ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата. Правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

Упражнения для разминки:

-бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

-марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

-марш с добавлением движений: головы - повороты, наклоны; рук - поднимание, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения кистями; корпуса - повороты, наклоны влево, вправо; ногами - с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

-наклоны,

-повороты,

-круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

-одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;

-сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

-сгибания и разгибания,

-наклоны, повороты вправо и влево,

-круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

-приседания,

-выпады,

-горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;

- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;

- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;

- приседания, не отрывая пяток от пола;

- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;

- приседания и подъем на высокие полупальцы;

- стретчинговые упражнения (активные).

3. Тема: Партерная гимнастика (23 ч.)

Теория: Беседа на тему «партерная гимнастика»; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

-вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;

-развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;

-вращательные движения стопами внутрь и наружу;

-приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;

-упражнение «складка» - наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

-напряжение и расслабление ягодичных мышц;

-поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;

-круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

-упражнение «велосипед» - поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

-подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;

-выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

-сид на пол между стопами ног.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

-поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;

-легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

-наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;

-поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;

-упражнение «лягушка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;

-упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;

-подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);

-отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колени другой ноги (при седлообразной спине).

Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

-упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

-подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

-подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

-растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

-выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

-наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

-виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

-поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

-подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

-одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» - выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» - одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» - захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» - прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» - стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Комплексы упражнений партерной гимнастики

Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

4. Тема: Элементы акробатики (17 ч.)

Теория: Беседа на тему «гимнастика с элементами акробатики», просмотр видеофрагментов; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

- «Мост» из положения лежа;
- Ходьба вперед, назад и боком в положении «мостик»;
- Кувырок вперед, назад;
- Перекаты боком «клубочек»;
- Перекат боком «веревочка»;
- «Колесо»;
- Стойка на руках у стены;
- Стойка на лопатках;
- Шпагаты (поперечный, продольный на правую ногу, продольный на левую ногу);
- Равновесие (ласточка).

5. Тема: Ритмическая гимнастика (16 ч.)

Теория: Беседа на тему «ритмика», просмотр видеофрагментов, прослушивание аудио материала; правила исполнения движений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

- Азбука музыкального движения. Ритмические хлопки и удары. Марш. Упражнения на отработку начала и окончания движения. Ходьба в различных темпах. Перестроение в различные фигуры (колонна, шеренга, круг). Ускорение и замедление движений вместе с музыкой. Сохранение темпа после прекращения музыки;
- Музыкальные игры. Игры, направленные на развитие фантазии, выдумки, активности, инициативы. Игры на быстроту реакции, на внимание, координацию движений («День и ночь», «Найди пару», «Прогулка» и др.). Игры на формирование умения узнавать разнохарактерные части музыки и

передавать это в движении («Море волнуется - раз...», «Ветерок и ветер», «Кот и мыши»).

6. Тема: Хореографические упражнения (16 ч.)

Теория: Беседа на тему «танец – это жизнь», просмотр видеофрагментов, прослушивание аудио материала; правила исполнения движений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

- Вводное занятие;
- Разучивание танцевальных движений: положения рук, положения ног, простой танцевальный шаг с носка, переменный ход вперед и назад, шаги на полупальцах. «Ковырялочка», «моталочка», тройные шаги, бег (с соскоком и без), подскоки, бег с прямыми ногами, бег с захлестом голени, «маятник»;
- Разучивание танцевальных комбинаций;
- Работа в паре.

7. Тема: Стретчинг-гимнастика (22 ч.)

Теория: Беседа на тему «стретчинг-гимнастика», просмотр видеофрагментов; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

- Упражнение «Кошка»;
- Упражнение для растяжки мышц плеча и трицепсов;
- Упражнение для растяжки верхней части туловища;
- Упражнение для растяжки мышц бедра;
- Упражнение на растяжку ягодичных мышц и мышц бедра;
- Упражнение для растяжки тазобедренной части;
- Растяжка всего тела.

8. Тема: Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении (24 ч.)

Практика:

Занятие делится на две части:

- разминка
- постановочная и репетиционная работа

Постановочная часть:

- выбор темы и музыки.
- определение сюжета танца (танец может быть и бессюжетный).
- подбор и изучение характерных комбинаций движений выбранного танца.

Репетиционная работа:

Репетиция – это повторение и отработка танцевальных элементов и рисунка будущего танца.

Репетиция начинается с отработки элементов композиции сюжетного танца: экспозиции, завязки, развития действий, кульминации и развязки. Отработанные элементы композиции объединяются в сюжет. Готовый танец репетируем в костюмах и с реквизитом, если таковой есть. Одни из важных моментов репетиции – обучение детей основам актерского мастерства. Основные качества, которые необходимо развивать у детей – это внимание, свобода и воображение. Нужно добиться того, чтобы ребенок почувствовал суть хореографических постановок – действовать в вымысле.

9. Тема: Контроль ЗУН (2 ч.) Основные типы контроля составляют контроль текущий и итоговый, которые играют специфическую роль на каждом этапе обучения.

Исходный и текущий – этот контроль выявляет наличие у обучающихся опорных ЗУН на момент начала обучения. Поэтому этот тип контроля чаще применяется после перерыва в обучении или в начале изучения новой темы с целью проверки наличия знаний и навыков.

10. Тема: Итоговые занятия (4 ч.)

Практика:

- Занятие игра – сюрприз «Ромашка». В каждом лепестке «ромашки» - задание (теоретическое и практическое по изученному материалу).
- Итоговое занятие «Что умеем, то покажем, что узнали, то расскажем».

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Раздел и темы программы	Информационные ресурсы	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактические материалы	Тех. оснащение
Вводное занятие	Презентация	Беседа, опрос	инструктаж по ТБ	Проектор, ПК
Общеразвивающие упражнения	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Партерная гимнастика	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Элементы акробатики	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Ритмическая гимнастика	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Хореографические упражнения	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
эСтретчинг-гимнастика	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении	закрепление полученных знаний и навыков	Контроль, практическая работа, работа под руководством педагога, самостоятельная работа	наглядно-иллюстрационный материал	аудио аппаратура, аудиозаписи
Итоговые занятия	закрепление полученных знаний навыков	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	аудио аппаратура, аудиозаписи

5. ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ПЕДАГОГОМ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

1. А.Я. Ваганова Основы классического танца. Издание 6. Серия “Учебники для вузов. Специальная литература” — СПб.: Издательство “Лань”, 2000. — 192с.
https://vk.com/doc12331574_437807089?hash=GUaA75XozX7V5RxefvDUqDAFfMZ4ln53za2ec2Wet4L&dl=dWGG2z7ktKiL8mW0Z3tS5LIJTZLmVtyzFt8Wed9fgRT
2. Г. Прибылов Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО Талерия”, 1999 г.
https://vk.com/doc12331574_437825944?hash=G3egf4o8AogkqpKeKQNB JVxhZIXggt7sspAwFVTKRLD&dl=HW3W8L8nRqCQwz24w1mjiIq3rpCqbQ0YKUWCvCvglw4
3. Е.А. Пинаева Детские образные танцы: Учебно – методическое пособие/ ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся «Росток» - Пермь, 2005. – 36с.
https://vk.com/doc12331574_437826342?hash=PKGTCa5Do0v3Eux5Jngf6oQVzYyIxeCBzDqZ3hKwS1z&dl=K6YnV8zIjJL71IzL7mJVrbEVzayF8BiF45tVA9JTY78
4. Г.А. Колодницкий Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно – методическое пособие для воспитателей и педагогов – М.: Издательство «Гном-Пресс», - 1997 г. – 64 г.
https://vk.com/doc12331574_437826335?hash=fxLpxjYQGD9MwDANF5b0TmpIt1EjVzR7afKpf7akLaL&dl=AvouTOcI40ESk2GzYAmzZIY59b0u1dXJXOZMv7K0sp4
5. Т.И. Суворова Танцевальная ритмика для детей: Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004 – 44 с.
https://vk.com/doc12331574_437826300?hash=caYfZmeR0IBHf5YmrtCn3uibT1nU0tCQwjXHWesfYsX&dl=p2SnXPxZdgLI0HmZa0fvvtcBzIgeF6PoOUAYAIJBA7L
6. Н.Д. Мусина Татарский танец: Учебно – методическое пособие для хореографических школ и хореографических отделений ДШИ, ДМШ. 2-е изд., испр. – Казань: Издательство «Ак Буре», 2015. – 199 с.

Нормативная база.

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № Пр-1726-р;
4. Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного протоколом № 16 президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018;
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.№28;
9. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года №ДГ -245\06 «О направлении методических рекомендаций»);
10. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, Казань: РЦВР, 2023.-с.89.
11. Устав образовательной организации.

Календарный учебный график 1-й год обучения

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Изучение нового материала	2	Вводное занятие Техника безопасности в зале	Детский сад	игра
2.				Изучение нового материала	2	Разминка по кругу. Общеразвивающие упражнения на середине	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
3.				Изучение нового материала	2	Игры и игровые упражнения. Основы хореографической терминологии	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
4.				Изучение нового материала	2	Упражнения для плечевого пояса. Виды ходьбы и бега	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
5.				Изучение нового материала	2	Упражнения на пружинность Базовые технические упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
6.				Изучение нового материала	2	Основы гигиены. Танцевальные шаги	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
7.				Изучение нового материала	2	Игры и игровые упражнения. Основы хореографической терминологии	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
8.				Изучение нового материала	2	Разминка по кругу. Волны и взмахи	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
9.				Изучение нового материала	2	Упражнения для осанки и походки. Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

10.			Изучение нового материала	2	Упражнения на ориентировку в пространстве	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
11.			Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
12.			Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Акробатические элементы	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
13.			Изучение нового материала	2	Акробатические элементы. Стретчинг-гимнастика.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
14.			Изучение нового материала	2	Вспомогательные упражнения. Стретчинг-гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
15.			Изучение нового материала	2	Ритмические и танцевальные задания Элементы детского эстрадного танца	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
16.			Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на пружинность. общеразвивающие упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
17.			Применение полученных знаний и навыков	2	Акробатика и полукробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
18.			Применение полученных знаний и навыков	2	Ритмические и танцевальные задания.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
19.			Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
20.			Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на пружинность Хореографические упражнения.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
21.			Применение полученных знаний и навыков	2	Базовые технические упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
22.			Применение полученных знаний и навыков	2	Ритмические и танцевальные задания.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
23.			Применение полученных знаний и навыков	2	Игры и игровые упражнения. Стретчинг-гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
24.			Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика и полукробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

25.				Изучение нового материала	2	Виды ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
26.				Применение полученных знаний и навыков	2	Базовые технические упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
27.				Изучение нового материала	2	Хореографические упражнения. Креативная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
28.				Изучение нового материала	2	Беседы по технике безопасности	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
29.				Изучение нового материала	2	Виды ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
30.				Изучение нового материала	2	Партерная гимнастика. Растяжка	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
31.				Изучение нового материала	2	Вспомогательные упражнения Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
32.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контроль ЗУН	Детский сад	Тест на подвижность Тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Стартовый: расстояние от пола до угла развода ног менее 5 см; Базовый: полное касание пола
33.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Вспомогательные упражнения. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

34.			Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Вспомогательные упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
35.			Применение полученных знаний и навыков	2	Прыжки с продвижением. Танцевальные шаги в сочетании с прыжками.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
36.			Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения в партере. Растяжка	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
37.			Изучение нового материала	2	Ритмическая гимнастика.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
38.			Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения. Сочетание вальсовых и простых шагов	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
39.			Изучение нового материала	2	Танцевальные шаги в сочетании с прыжками. Маховые, круговые упражнения, упр. в равновесии	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
40.			Изучение нового материала	2	Упражнения на гибкость, силу, растяжку	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
41.			Изучение нового материала	2	Базовые технические упражнения. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
42.			Изучение нового материала	2	Акробатика и полуакробатика Волны, взмахи	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
43.			Изучение нового материала	2	Игра и игровые упражнения. Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
44.			Изучение нового материала	2	Стретчинг-гимнастика. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
45.			Изучение нового материала	2	Ритмическая гимнастика.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
46.			Изучение нового материала	2	Техника безопасности и правила поведения.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

						Вспомогательные упражнения		
47.			Изучение нового материала	2	Различные виды прыжков. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения	
48.			Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения	
49.			Применение полученных знаний и навыков	2	Различные виды прыжков Упражнения на гибкость, силу, растяжку	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом	
50.			Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения	
51.			Применение полученных знаний и навыков	2	Ритмические и танцевальные задания. Стретчинг-гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения	
52.			Применение полученных знаний и навыков	2	Различные виды ходьбы, бега. Упражнения для плечевого пояса и рук	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения	
53.			Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения	
54.			Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на гибкость и силу. Стретчинг-гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения	
55.			Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Ритмические и танцевальные упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения	
56.			Применение полученных знаний и навыков	2	Акробатика и полуакробатика Волны, взмахи	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения	
57.			Применение полученных знаний и навыков	2	Различные виды ходьбы, бега. Партерная гимнастика	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом	
58.			Применение полученных знаний и навыков	2	Стретчинг-гимнастика. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения	
59.			Закрепление полученных навыков и знаний	2	Танцевальные шаги в сочетании с прыжками. общеразвивающие упражнения на середине	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом	

60.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Партерная гимнастика. Растяжка	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
61.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Ритмические и танцевальные задания.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
62.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Сочетание вальсовых шагов и простых прыжков	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
63.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
64.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Ритмические и танцевальные задания. Стретчинг-гимнастика	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом
65.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Партерная гимнастика. Растяжка	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
66.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Стретчинг-гимнастика. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
67.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Игра и игровые упражнения. Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
68.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Прыжки с продвижением Упражнения с предметами	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
69.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контроль ЗУН	Детский сад	Тест на подвижность Тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Стартовый: полное касание пола; Базовый: полное касание пола и сгибание задней ноги с касанием головы

70.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Вспомогательные упражнения	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом
71.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контрольные тесты	Детский сад	Самостоятельная работа
72.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Показательные выступления	Детский сад	Контроль

Экспертная карточка оценки двигательной активности

№	Нормативы	Высокий	Средний	Низкий
Тест с оценкой качества «гибкость»				
1	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 5 см	Расстояние от пола до угла развода ног более 5 см менее 10 см
2	Тест на подвижность позвоночного столба: мост из положения «лежа»	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног менее 30 см	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног более 30 и менее 40 см	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног более 40 и менее 50 см
3	Тест на подвижность позвоночного столба: складка из положения «стоя»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 5 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 5 до 10 см
4	Подвижность в голеностопных суставах	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
Тест координационно-двигательной эффективности				
1	Прыжки через скакалку (длина до 2,5 м, диам. 0,9 см) на двух ногах за 30 сек.;	30 прыжков подряд	20 прыжков подряд	10 прыжков подряд
2	Отбив гимнастического мяча (диаметр 15 см) поочередно левой и правой рукой	10 отбивов каждой рукой	8 отбивов каждой рукой	6 отбивов каждой рукой
Определение силы мышц пресса живота				
1	Поднятие ног туловища из положения «лежа» на спине (пресс) до угла 90 градусов в течение 15 сек.	10 раз	8 раз	6 раз
Определение осанки				
1	Предварительный осмотр	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем несимметрично

2	Осмотр в наклоне: см. тест «Складка из положения «стоя»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 8 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 8 до 10 см
3	Осмотр у стены	Ребенок долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе	Ребенок может недолго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе	Ребенок не может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе
Определение выносливости				
1	Определение силовой выносливости при подъёме лежа на спине	При подъеме ребенок не коснулся мата локтями, колени оставались прямыми	При подъеме ребенок не коснулся мата локтями, колени сгибались на 3-5 см	При подъеме ребенок касался мата локтями, колени сгибались на 3-5 см
2	Непрерывный бег в равномерном темпе	4 года- 100 м 5 лет- 200 м 6 лет- 300 м 7-8 лет- 1000 м	4 года- 80 м 5 лет- 180 м 6 лет- 280 м 7-8 лет- 800 м	4 года- 60 м 5 лет- 160 м 6 лет- 260 м 7-8 лет- 600 м
3	Определение силовой выносливости в висе на согнутых руках	15 сек, подбородок выше перекладины	13 сек, подбородок на высоте перекладины	10 сек, подбородок ниже перекладины
Тест на равновесие				
1	Подняться на носочки, руки на поясе, глаза закрыты	Стоять 30 сек	Стоять 25 сек	Стоять 20 сек
2	Упражнение «ласточка»	Стоять 20 сек	Стоять 15 сек	Стоять 10 сек
Определение выразительности передачи художественного образа музыки и танца. Владение хореографической техникой				
1	Исполнение хореографических композиций	Качественное и точное воспроизведение хореографических композиций	Хорошее владение формой и техникой танца, но не очень хорошее знание хореографического материала	Не качественное и не совсем точное воспроизведение хореографической постановки, техника танца отсутствует
2	Музыкальность	Адекватное исполнение ребенком движений в умеренном, быстром и медленном темпах, а также с ускорением и замедлением.	Адекватное исполнение движений всех восьми тактов только в двух темпах (например, умеренном и быстром или умеренном и медленном) соответствует	Ситуативно-сбивчивое, но завершённое исполнение движений только в умеренном темпе показывают слабый уровень

			среднему, нормативному уровню развития чувства темпа	
3	Владение лексикой танца	Понимает смысл широкого спектра воспроизводимых танцевальных элементов и их значение в танце	Владеет разнообразными танцевальными движениями, соответствующими танцам разных жанров и стилей	В удовлетворительной мере сформированные навыки владения лексикой танца
4	Подскоки	Высокие подскоки с вытянутыми носками	Высокие подскоки с не совсем вытянутыми носками	Не высокие подскоки, носки не вытянуты
5	Артистичность исполнения	Полная передача образа согласно характеру заданного музыкального произведения	Мимика лишь частично не соответствует образу, заданному характером музыки	Скованность движения телом при воспроизведении образа заданного характером музыкального произведения

