

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  
« 23 » августа 2023 года

« Утверждаю »

Директор МБУДО «Центр детского  
творчества»

З.Ш.Махмутова



« 23 » августа 2023 года № 113

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
детского объединения «Кояшкай»**

**Направленность: художественно-эстетическая**

**Возраст обучающихся: 6-7 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Составитель:**

Зиннатуллина Рания Рамилевна  
педагог дополнительного образования

Тюлячи  
2023 г.

## Оглавление

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

# 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 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. Содержательной основой программы являются первоначальные знания о танцевальной гимнастике, а также знакомство с историей и развитием художественной гимнастики в России.

«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 танцевальной гимнастики, 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.

В учреждениях дополнительного образования с разветвленной сетью детских объединений по интересам, студий, секций формируется та необходимая среда, которая служит ребенку для свободного проявления своей индивидуальности, саморазвития и самореализации. Указанные педагогические задачи успешно могут решаться в условиях детских хореографических коллективов.

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 выразить свои эмоции и впечатления через движения и пластику, учат импровизировать под музыку. Хореография сама по себе является красивым и завораживающим

искусством. А в синтезе с гимнастическими элементами превращается в поистине волшебное зрелище.

**Новизной** программы является применение нетрадиционных видов гимнастики на занятиях (стретчинг-гимнастика, креативная гимнастика) кружка «Кояшкой».

### **Актуальность**

#### **Отличительные особенности:**

- особенностью данной программы также является создание коллектива с программой показательных эстрадно-гимнастических номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня. И хотя по окончании занятий в кружке девочки не становятся мастерами спорта или чемпионками больших соревнований, но разнообразие и доступность танцевальной гимнастики, эффективное воздействие ее на организм, зрелищность привлекают к занятиям все большее количество детей.

#### **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 доукомплектовываться 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:** создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

## **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	13	3	11	Опрос, контрольные упражнения
3.	Партерная гимнастика	21	5	16	Опрос, контрольные упражнения
4.	Элементы акробатики	15	4	11	Опрос, контрольные упражнения
5.	Ритмическая гимнастика	13	4	9	Опрос, контрольные упражнения\движения
6.	Хореографические упражнения	16	2	14	Опрос, контрольные упражнения\движения
7.	Стретчинг-гимнастика	20	6	14	Опрос, контрольные упражнения
8.	Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении	22	-	22	Самостоятельная работа
9.	Контроль ЗУН	2	-	2	Контрольный тест
10.	Итоговые занятия	4	-	4	Контроль
	<b>Итого:</b>	<b>128</b>	<b>25</b>	<b>103</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### Содержание программы

##### 1. Тема: Вводное занятие

**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

**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**

**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 колене 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 ()**

**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**

**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**

**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**

**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**

### **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: Итоговые занятия**

**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	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактические материалы	Формы подведения итогов
Вводное занятие	рассказ-беседа	словесный	инструктаж по ТБ	игра
Общеразвивающие упражнения	рассказ-беседа, урок изучения нового материала, игра, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, видео аппаратура, видео материалы	опрос, контрольные упражнения
Партерная гимнастика	рассказ-беседа, урок изучения нового материала, игра, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, вопросы и задания, видео аппаратура, видео материалы	опрос, контрольные упражнения
Элементы акробатики	рассказ-беседа, урок изучения нового материала, игра, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, вопросы и задания, видео аппаратура, видео материалы	опрос, контрольные упражнения
Ритмическая гимнастика	рассказ-беседа, урок изучения нового материала, игра, ритмические упражнения	рассказ, беседа, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, вопросы и задания, ауди и видео аппаратура, аудио и видео записи	опрос, контрольные упражнения\движения
Хореографические упражнения	рассказ-беседа, урок изучения нового материала, игра, танцевальные движения	рассказ, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, вопросы и задания, аудио и видео аппаратура, аудио и видеозаписи	опрос, контрольные упражнения\движения

Стретчинг-гимнастика	рассказ-беседа, урок изучения нового материала, игра, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, вопросы, аудио и видео аппаратура, ауди и видеозаписи	опрос, контрольные упражнения
Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении	закрепление полученных знаний и навыков	словесный, наглядный, работа под руководством педагога, самостоятельная работа	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	самостоятельная работа
Итоговые занятия	закрепление полученных знаний навыков	работа под руководством педагога, самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	контроль



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

1. Аверкович Э., Л.Вариченко, Диалоги о художественной гимнастике, Граница, 2007г.
2. Бернштейн, Н.А. «О ловкости и ее развитии» /Н.А.Бернштейн . – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288с.
3. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
4. Волков О.А., Волкова Е.А. Веселая йога: специально для детей. Ростов н/Д., 2008, 206 с. с ил.
5. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
6. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике 6 м., ФиС, 2004 г.,-93 с.
7. Корлякова С.В., Денисова О.В. Рекомендации по разработке и требования к утверждению учебных программ дополнительного образования детей. Методическое пособие. – Екатеринбург: Объединение «Дворец молодёжи», 2001.
8. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
9. Константинова А.И. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного возраста. СПб., 1993
10. Клодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно - методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Гном-пресс, Новая школа, 1998.
11. Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: Лекция /А.И.Кравчук. – Омск: ОГИФК, 1983. - 23с.
12. Колодницкий Г.А., В.С. Кузнецов Физическая культура — ритмические упражнения, хореография и игры. М., 2003.
13. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. — М.,1984.
14. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
15. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
16. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, «Академия Холдинг», 2000
17. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 224с.
18. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
19. Сергеев С.Б. Йога для детей — практические методики. М., 2008, 198 с. «ОЛМАПРЕСС Экслибрис»

20. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: Учеб./ В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимп.лит.,1999.- 462с.

21. Чибрикова - Луговская А.Е. Ритмика. - М., 1998.

22. Шенк, М. Активный стретчинг : [верните пластику своему телу] / М. Шенк ; пер. с фр. Е. Мениковой. - М. : Фаир, 2008. - 160 с.

Интернет ресурсы:

<http://www.solnet.ee/>.

<http://lukoshko.net/>

<http://www.raskraska.ru/>

<http://www.detstvo.ru/>

<http://ranneerazvitie.narod.ru/almanah/>

<http://www.kindereducation.com/>

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:**

1. Книга для родителей «Книга для семейного чтения»
2. Князева О.Л. «Я, ты, мы. Социально- эмоциональное развитие детей от 3 до 6 лет»
3. Львова Н. Калейдоскоп. Пособие педагогам по внеклассной работе, музыкальным работникам детских садов и родителям для гармонического развития детей. СПб., «Гуманистка», 2003  
Фельчер И. «400 способов занять ребенка от 2 до 8 лет»
4. «Психология современной семьи, Москва Просвещение
5. «Румяные щеки» Физкультурный букварь
6. Физкультура для всей семьи. Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. М., Физкультура и спорт, 1990, 463с., ил., серия "Библиотека для родителей".

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	ЦДТ	игра
2.				Изучение нового материала	2	Разминка по кругу. Общеразвивающие упражнения на середине	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
3.				Изучение нового материала	2	Игры и игровые упражнения. Основы хореографической терминологии	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
4.				Изучение нового материала	2	Упражнения для плечевого пояса. Виды ходьбы и бега	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
5.				Изучение нового материала	2	Упражнения на пружинность Базовые технические упражнения	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
6.				Изучение нового материала	2	Основы гигиены. Танцевальные шаги	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
7.				Изучение нового материала	2	Разминка по кругу. Волны и взмахи	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
8.				Изучение нового материала	2	Упражнения для осанки и походки. Ритмические и танцевальные задания	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
9.				Изучение нового материала	2	Упражнения на ориентировку в пространстве	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения

10.			Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Акробатические элементы	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
11.			Изучение нового материала	2	Вспомогательные упражнения. Стретчинг-гимнастика	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
12.			Изучение нового материала	2	Ритмические и танцевальные задания Элементы детского эстрадного танца	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
13.			Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на пружинность. Общеразвивающие упражнения	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
14.			Применение полученных знаний и навыков	2	Акробатика и полуакробатика	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
15.			Применение полученных знаний и навыков	2	Ритмические и танцевальные задания.	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
16.			Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения. Партерная гимнастика	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
17.			Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на пружинность Хореографические упражнения.	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
18.			Применение полученных знаний и навыков	2	Базовые технические упражнения	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
19.			Применение полученных знаний и навыков	2	Игры и игровые упражнения. Стретчинг-гимнастика	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
20.			Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика и полуакробатика	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
21.			Изучение нового материала	2	Виды ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
22.			Применение полученных знаний и навыков	2	Базовые технические упражнения	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
23.			Изучение нового материала	2	Хореографические упражнения. Креативная гимнастика	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения

24.			Изучение нового материала	2	Беседы по технике безопасности	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
25.			Изучение нового материала	2	Партерная гимнастика. Растяжка	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
26.			Изучение нового материала	2	Вспомогательные упражнения Ритмические и танцевальные задания	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
27.			Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контроль ЗУН	ЦДТ	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
28.			Закрепление полученных навыков и знаний	2	Вспомогательные упражнения. Акробатика и полуакробатика	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
29.			Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Вспомогательные упражнения	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
30.			Применение полученных знаний и навыков	2	Прыжки с продвижением. Танцевальные шаги в сочетании с прыжками.	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
31.			Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения в партере. Растяжка	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
32.			Изучение нового материала	2	Ритмическая гимнастика.	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения

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

46.			Применение полученных знаний и навыков	2	Различные виды ходьбы, бега. Упражнения для плечевого пояса и рук	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
47.			Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Партерная гимнастика	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
48.			Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на гибкость и силу. Стретчинг-гимнастика	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
49.			Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Ритмические и танцевальные упражнения	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
50.			Применение полученных знаний и навыков	2	Акробатика и полуакробатика Волны, взмахи	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
51.			Применение полученных знаний и навыков	2	Различные виды ходьбы, бега. Партерная гимнастика	ЦДТ	Сравнение с лучшим результатом
52.			Закрепление полученных навыков и знаний	2	Танцевальные шаги в сочетании с прыжками. общеразвивающие упражнения на середине	ЦДТ	Сравнение с лучшим результатом
53.			Закрепление полученных навыков и знаний	2	Партерная гимнастика. Растяжка	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
54.			Закрепление полученных навыков и знаний	2	Ритмические и танцевальные задания.	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
55.			Закрепление полученных навыков и знаний	2	Сочетание вальсовых шагов и простых прыжков	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
56.			Закрепление полученных навыков и знаний	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика и полуакробатика	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
57.			Закрепление полученных навыков и знаний	2	Ритмические и танцевальные задания. Стретчинг-гимнастика	ЦДТ	Сравнение с лучшим результатом
58.			Закрепление полученных навыков и знаний	2	Стретчинг-гимнастика. Акробатика и полуакробатика	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
59.			Закрепление полученных навыков и знаний	2	Игра и игровые упражнения. Ритмические и танцевальные	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения

					задания			
60.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Прыжки с продвижением Упражнения с предметами	ЦДТ	Опрос, контрольные упражнения\движения
61.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контроль ЗУН	ЦДТ	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
62.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Вспомогательные упражнения	ЦДТ	Сравнение с лучшим результатом
63.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контрольные тесты	ЦДТ	Самостоятельная работа
64.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Показательные выступления	ЦДТ	Контроль



Экспертная карточка оценки двигательной активности

№	Нормативы	Высокий	Средний	Низкий
<b>Тест с оценкой качества «гибкость»</b>				
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
<b>Тест координационно-двигательной эффективности</b>				
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
<b>Определение силы мышц пресса живота</b>				
1	Поднятие ног туловища из положения «лежа» на спине (пресс) до угла 90 градусов в течение 15 сек.	10 раз	8 раз	6 раз
<b>Определение осанки</b>				
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
<b>Определение выносливости</b>				
1	Определение силовой выносливости при подъеме 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
<b>Тест на равновесие</b>				
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
<b>Определение выразительности передачи художественного образа музыки и танца. Владение хореографической техникой</b>				
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



