

СОВЕТСКОЕ ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ДЕПАРТАМЕНТА ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр детского технического творчества Советского района Волгограда»

Принята на заседании
научно-методического совета

от «31» августа 20 18 г.

Протокол № 2



Утверждаю:

Директор МОУ ЦДТТ
Советского района
А.И. Стариков

Приказ № 01-06/78
«03» сентября 20 18 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Са-Фи-Данс»

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:

Сиротина Алеся Максимовна,
педагог дополнительного образования
Дранникова Вера Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2018

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1.	Пояснительная записка. Направленность программы. Актуальность программы. Отличительные особенности программы. Адресат программы. Объем и срок усвоения. Формы обучения. Особенности организации образовательного процесса. Режим, периодичность и продолжительность занятий.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	5
1.3.	Содержание программы.	
1.3.1	Учебно – тематический план курса «Са-фи-данс» 1 года обучения	6
1.3.2.	Содержание учебного плана курса «Са-фи-данс» 1 года обучения	7
1.3.3.	Учебно – тематический план курса «Са-фи-данс» 2 года обучения	9
1.3.4.	Содержание учебного плана курса «Са-фи-данс» 2 года обучения	10
1.3.5	Учебно – тематический план курса «Партеная гимнастика» 1 года обучения	13
1.3.6.	Содержание учебного плана курса «Партеная гимнастика» 2 года обучения	14
1.3.7.	Учебно – тематический план курса «Партеная гимнастика» 2 года обучения	17
1.3.8.	Содержание учебного плана курса «Партеная гимнастика» 2 года обучения	18
1.4.	Планируемые результаты	21
2.	Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»	22
2.1.	Календарный учебный график 1 года обучения дошкольного объединения «Кроха» 2 года обучения дошкольного объединения «Кроха» 2 года обучения дошкольного объединения «Стрит Скай» курс «Са-фи-данс» 2 года обучения дошкольного объединения «Стрит Скай» курс «Партеная гимнастика»	23 24 25 26
2.2.	Условия реализации программы. Материально – техническое обеспечение. Информационное обеспечение.	27
2.3.	Формы аттестации. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.	28
2.4.	Оценочные материалы.	28
2.5.	Методические материалы. Особенности организации образовательного процесса. Методы обучения.	30
2.6.	Список литературы.	31

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Са-Фи-Дансе» является:

- по содержанию - *физкультурно-спортивной*;
- по функциональному предназначению - *учебно-познавательной*;
- по форме организации - *групповой*;
- по уровню освоения программы - *общекультурная, ознакомительная*;
- по времени реализации - *двухгодичной*.

Программа является модифицированной и учитывает ФГТ по дошкольному образованию (по направлению «Физическое развитие»), а так же требования, характерные для данного типа программ и составлена с учетом следующих документов и материалов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
4. Плана мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
7. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации)
8. Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (рассматривается только как методические рекомендации)
9. Устава МОУ ЦДТТ.

Актуальность обусловлена несколькими причинами. Во - первых, дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В этом отношении значительные возможности для гармонического развития учащихся представляет хореографическое образование. Раннее эстетическое воспитание необходимо осуществлять у детей в комплексе, формируя у них такие навыки, как внимание, собранность, целеустремленность, работоспособность, творческое отношение к труду. Также одним из аспектов актуальности является тот факт, что в настоящее время существует проблема устройства ребенка в детский сад, где он смог бы развиваться

полноценно. В МОУ ЦДТТ работают дошкольные объединения «Капитошка», «Кроха», студия современного танца «Street sky» (подготовительная группа), которые восполняют нехватку мест в детских садах поселка. Занятия здесь способствуют не только развитию умственных способностей детей, но и творческих задатков учащихся 5-7 лет.

Поскольку на сегодняшний день единая точка зрения на преподавание основ хореографии в детском саду практически не сложилась, то каждый хореограф – дошкольник находится в постоянном поиске оптимальной методики преподавания. В отличие от существующих методик, программа «Са-Фи-Данс» построена на основе одноименной программы. В отличие же от программы «Са – фи – дансе» Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной, которая основана на танцевально-игровой гимнастике, основным в нашей программе является раздел «Детские танцы», включающий в себя репетиционно - постановочную работу. К некоторым календарным праздникам предлагаются открытые занятия (праздники или концерты) для родителей, где демонстрируется творческие, танцевальные способности детей. Нужно подчеркнуть, что занятия в студии направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки, поэтому все разделы программы включают в себя движения и танцы, а не специфические упражнения хореографического экзерзиса, как это предлагают авторы других программ (например, С.Л. Слуцкая). И в конечном итоге все разделы программы подчинены общей задаче: подготовить детей физически и психологически к публичному показу танцевальных номеров.

Также, в настоящее время существует множество программ по физическому воспитанию дошкольников, основу которых составляет разучивание традиционных упражнений и игр. Разработчики программы считают, что целесообразно применить нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стрейчинга, танцев и другое. Эффективность такого подхода заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Отличительные особенности программы «Са-Фи-Дансе» заключаются в том, что в ее структуру входят как общеразвивающие упражнения, так и танцы, которые педагог создал на основе своего опыта работы и деятельностно – практического опыта учащихся. Практические занятия способствуют формированию у детей умения «выступать» перед публикой.

Первоначально программа была разработана для двух дошкольных объединений «Кроха» и «Капитошка». Позднее она вошла отдельным курсом в комплексную программы «Капитошка» и «Кроха» и стала использоваться на начальной ступени обучения учащихся дошкольного возраста танцевальной студии «Стрит скай» МОУ ЦДТТ.

Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. Развиваются творческие и созидательные способности Учащихся: мышление, воображение,

находчивость и познавательная активность, кругозор; навыки самостоятельного выражения движений под музыку. Развивается чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения под музыку; навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников. Программа ориентирована на применение занятий познавательно-игрового характера.

Учебный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. В процессе занятий дети знакомятся с различными упражнениями, танцевальными композициями, играми. Освоение материала в основном происходит в процессе практической творческой деятельности.

Важным методом обучения танцевальным движениям является разъяснение ребенку последовательности действий, для чего используется индивидуальная работа или работа по группам.

Адресат программы: дети от 5 до 7 лет.

В период от пяти до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Объем программы - для освоения программы для всех годов обучения понадобится 144 часа (по 72 часа каждый год). Предусматривается и обучение по одногодичному учебно – тематическому плану (72 часа).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – состав группы постоянный, разновозрастной (возраст от 5 и до 7 лет). Обучение по программе «Са – Фи-Данс» способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Режим занятий:

- первый год обучения - два раза в неделю по 1 академическому часу (25мин. для учащихся 5 лет и 30мин. для учащихся 6 летнего возраста);
- второй год обучения - два раза в неделю по 1 академическому часу (25мин. для учащихся 5 лет и 30мин. для учащихся 6 летнего возраста).

1.2. Цель и задачи программы.

Основной **целью** программы является всестороннее развитие личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Исходя из цели программы предусматривается решение следующих основных **задач**:

1. Предметные:

- расширять знания дошкольников в области хореографического искусства;
- формировать музыкально-ритмические навыки, умения выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, навыки правильной осанки;

- совершенствовать основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народным и историко-бытовым танцем;

2. Метопредметные:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию организма ребенка;

3. Личностные:

- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитывать желание самостоятельно видоизменять танцевальные движения, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

1.3. Содержание программы.

Программа реализуется в дошкольном объединении «Кроха» и танцевальной студии «Стрит ской».

Учебный план 1 и 2 года обучения дошкольного объединения «Кроха»:

№ п/п	Курс (предмет)	Количество часов в неделю	Всего часов в год
1.	Са – фи -данс	2	72
	Итого:	2	72

Учебный план 1 и 2 года обучения дошкольных групп танцевальной студии «Стрит ской»

№ п/п	Курс (предмет)	Количество часов в неделю	Всего часов в год
1.	Са – фи -данс	2	72
2.	Партерная гимнастика	2	72
	Итого:	4	144

1.3.1. Учебно-тематический план курса «Са-Фи- Данс» I год обучения

Способ проведения и построение структуры занятий - интегрированный

		Теория	Прак	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	1	-	1	Опрос
2.	Тренинг «Я танцевать хочу».	0,5	2,5	3	Зачет
3.	Эстрадный танец «Зонтики».	0,5	2,5	3	Мероприятия в ЦДТТ
4.	Ритмическая гимнастика «Я танцую лучше всех».	0,5	2,5	3	Зачет
5.	Праздник осени.	-	1	1	Мероприятия в ЦДТТ
6.	Русский народный танец «Полька».	1	4	5	
7.	Новогодняя зарисовка «Зимушка-Зима».	1	3	4	

8.	Новогодний танец «Фонарики».	1	4	5	
9.	Танец «Ледяной плен».	1	3	5	
10.	Новогодний праздник.	-	1	1	
11.	Эстрадный танец «Стирка».	1	4	4	
12.	Эстрадный танец «Люблю я макароны»	0,5	3,5	4	
13.	Тренинг «Танцюю с улыбкой».	0,5	2,5	3	Зачет
14.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Руки вверх».	0,5	1,5	2	
15.	Подготовка к празднику 8 Марта.	-	5	5	Мероприятия в ЦДТТ
16.	Праздник 8 Марта.	-	1	1	
17.	Общеразвивающие упражнения «Танцуй, танцуй».	-	1	1	Зачет
18.	Ритмическая гимнастика «Мы любим танцевать».	1	1	2	
19.	Эстрадный танец «Губки бантиком, бровки домиком».	1	3	4	Мероприятия в ЦДТТ
20.	Общеукрепляющие упражнения «Я двигаться люблю».	-	2	2	Зачет
21.	Тренинг «Ручками похлопали, ножками потопали».	-	3	3	
22.	Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца».	-	3	3	
23.	Повторение.	-	5	5	Мероприятия в ЦДТТ
24.	Итоговое занятие «Страна танца».	-	1	1	
Всего:		11	61	72	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана курса «Са-Фи- Данс» I год обучения

Тема 1: Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности и экскурсия по ЦДТТ.

Тема 2: Тренинг «Я танцевать хочу».

Теория. Строевые упражнения.

Практика. Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий и приемов, знакомство с новыми движениями, игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях

Тема 3: Эстрадный танец «Зонтики».

Теория. Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Знакомство с движениями танца, их отработка под музыку. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема 4: Ритмическая гимнастика «Я танцую лучше всех».

Теория. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты налево, направо по распоряжению.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Знакомство с движениями гимнастики, их отработка под музыку. Игровой самомассаж или пальчиковая гимнастика.

Тема 5: Праздник осени.

Практика. Праздник проходит внутри объединения с привлечением родителей (по сценарию).

Тема 6: Танец «Ледяной плен».

Теория. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Практика. Знакомство с движениями танца, их отработка под музыку. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук. Игровой самомассаж или пальчиковая гимнастика.

Тема 7: Новогодняя зарисовка «Зимушка-Зима».

Теория. Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Практика. Знакомство с особенностями техники выполнения движений танца-зарисовки, их отработка под музыку. Музыкально – подвижная игра. Игровой самомассаж или пальчиковая гимнастика.

Тема 8: Новогодний танец «Фонарики».

Теория. Строевые упражнения.

Практика. Общеразвивающие упражнения с элементами игротитмики. Знакомство с движениями танца, их отработка под музыку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема 9: Новогодний праздник.

Практика. Праздник проводится внутри объединения по сценарию с привлечением родителей.

Тема 10: Русский народный танец «Полька».

Теория. Строевые упражнения.

Практика. Музыкально – подвижная игра для закрепления строевых действий. Знакомство с движениями танца, их отработка под музыку. Игровой массаж или пальчиковая гимнастика.

Тема 11: Эстрадный танец «Стирка».

Теория. Знакомство с новыми движениями и техникой их выполнения.

Практика. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Разучивание движений под музыку.

Тема 12: Эстрадный танец «Люблю я макароны».

Теория. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Практика. Знакомство с новыми движениями и техникой их выполнения. Разучивание движений под музыку.

Тема 13: Тренинг «Танцую с улыбкой».

Теория. Строевые упражнения.

Практика. Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня».

Тема 14: Танцевально-ритмическая гимнастика «Руки вверх».

Теория. Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Практика. Знакомство с движениями гимнастики, их отработка под музыку.

Тема 15: Подготовка к празднику 8 Марта.

Практика. Повторение танцев «Полька», «Стирка», «Люблю я макароны». Репетиция праздника по сценарию, подготовка костюмов и атрибутов.

Тема 16: Праздник 8 Марта.

Практика. Праздник проводится внутри объединения по сценарию с привлечением родителей.

Тема 17: Общеразвивающие упражнения «Танцуй, танцуй».

Практика. Выполнение упражнений «Танцуй, танцуй» под музыку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема 18: Ритмическая гимнастика «Мы любим танцевать».

Теория. Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.

Практика. Знакомство с движениями гимнастики, их отработка под музыку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема 19: Эстрадный танец «Губки бантиком, бровки домиком».

Теория. Построение.

Практика. Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня». Знакомство с движениями танца, их отработка под музыку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема 20: Общеукрепляющие упражнения «Я двигаться люблю».

Практика. Построение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Выполнение общеукрепляющих упражнения «Я двигаться люблю». Релаксация.

Тема 21: Тренинг «Ручками похлопали, ножками потопали».

Практика. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету (например: «красный», «синий», «зеленый») и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметом. Знакомство с новыми движениями и техникой их выполнения. Разучивание движений под музыку. Релаксация.

Тема 22: Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца».

Практика. Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметом. Знакомство с движениями гимнастики, их отработка под музыку. Хореографические упражнения. Релаксация.

Тема 23: Повторение.

Практика. Построение и выполнение общеразвивающих упражнений. Повторение танцев, изученных в течение учебного года. Репетиция итогового открытого занятия для родителей.

Тема 24: Итоговое занятие «Страна танца».

Практика. Проводится в форме концерта внутри объединения для родителей.

1.3.3. Учебно-тематический план курса «Са-Фи- Данс» II год обучения

Способ построения занятий интегрированный.

		Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	1	-	1	Опрос
2.	Танцевально – ритмическая гимнастика «Маленькая страна».	0,5	1,5	2	Зачет
3.	Танцевально – ритмическая гимнастика «Ля, ля, ля, жу, жу, жу».	0,5	1,5	2	
4.	Музыкально – подвижная игра «Кто вперед».	0,5	1,5	2	Устный опрос
5.	Ритмический танец «Листопад».	1	3	4	Мероприятия в ЦДТТ
6.	Ритмический танец «Осенний вальс».	1	4	5	
8.	Подготовка к празднику осени.	-	4	4	
9.	Праздник «Золотая осень».	-	1	1	
10.	Ритмический танец «Льдинки».	1	3	4	
11.	Танцевальная зарисовка «Серебристый дождик».	1	3	4	
12.	Ритмический танец «Куклы».	1	3	4	
13.	Новогодний праздник.	-	1	1	
14.	Музыкально-подвижная игра «Давайте дружить».	-	2	2	Беседа
15.	Комплекс упражнений «Мы растем».	-	2	2	Зачет
16.	Ритмический танец «Просто мы маленькие звезды».	1	3	4	Мероприятия в ЦДТТ
18.	Танец «Старый рояль».	1	3	4	
19.	Танец «Вальс цветов».	1	3	4	
20.	Подготовка к празднику 8 Марта.	-	3	3	
21.	Праздник 8 Марта.	-	1	1	
22.	Ритмический танец «Весеннее настроение».	1	2	3	
23.	Танцевально-ритмическая гимнастика «По ниточке».	1	1	2	
24.	Комплекс общеукрепляющих упражнений «Будем сильными, ребята».	1	1	2	Зачет
25.	Танцевальная композиция «Медленный вальс».	0,5	3,5	4	
26.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Озорной колобок».	1	2	3	
28.	Повторение.	-	3	3	Мероприятия в ЦДТТ
29.	Итоговое.	-	1	1	
Всего:		15	57	72	

1.3.4. Содержание учебно-тематического плана курса «Са-Фи- Данс» II года обучения

Тема 1: Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Экскурсия по ЦДТТ.

Тема 2: Танцевально – ритмическая гимнастика «Маленькая страна».

Теория. Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Знакомство с движениями гимнастики, их отработка под музыку. Игровой самомассаж.

Тема 3: Танцевально – ритмическая гимнастика «Ля, ля, ля, жу, жу, жу».

Теория. Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Знакомство с движениями гимнастики, их отработка под музыку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема 4: Музыкально – подвижная игра «Кто вперед».

Теория. Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Знакомство с игрой, правилами, музыкой. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема 5: Ритмический танец «Листопад».

Теория. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Знакомство с ритмическим танцем, отработка движений под музыку. Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях «гимнаст», «лыжник», «лодочка», «ежик».

Тема 6: Ритмический танец «Осенний вальс».

Теория. Строевые упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Ходьба и бег врассыпную.

Практика. Знакомство с ритмическим танцем, отработка движений под музыку. Креативная гимнастика: музыкально – творческая игра «Займи место». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях «гимнаст», «лыжник», «лодочка», «ежик».

Тема 7: Подготовка к празднику осени.

Практика. Повторение танцев «Листопад», «Осенний вальс». Подготовка номеров и танцев по сценарию. Репетиция.

Тема 8: Праздник «Золотая осень».

Практика. Праздник проходит внутри объединения с привлечением родителей (по сценарию).

Тема 9: Ритмический танец «Льдинки».

Теория. Строевые упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн.

Практика. Знакомство с ритмическим танцем, отработка движений под музыку. Хореографические упражнения. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема 10: Ритмический танец «Серебристый дождик».

Теория. Упражнения в «открывании» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре, выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок- крестом, стоя боком.

Практика. Знакомство с ритмическим танцем, отработка движений под музыку. Хореографические упражнения. Игровой самомассаж. Закрепление основных движений танца.

Тема 11: Ритмический танец «Куклы».

Теория. Строевые упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн.

Практика. Знакомство с ритмическим танцем, отработка движений под музыку. Хореографические упражнения. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема 12: Новогодний праздник.

Практика. Праздник проводится внутри объединения по сценарию с привлечением родителей.

Тема 13: Музыкально-подвижная игра «Давайте дружить».

Практика. Строевые упражнения (повторение темы 12). Знакомство с игрой, правилами, музыкой. Игровой самомассаж.

Тема 14: Комплекс упражнений «Мы растем».

Практика. Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом. Показ комплекса упражнений и отработка движений под музыку. Музыкально – подвижная игра «День – ночь». Упражнения на расслабление мышц.

Тема 15: Ритмический танец «Просто мы маленькие звезды».

Теория. Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом.

Практика. Знакомство с ритмическим танцем, отработка движений под музыку. Хореографические упражнения. Пальчиковая гимнастика или игровой самомассаж.

Тема 16: Танец «Старый рояль».

Теория. Строевые упражнения (повторение).

Практика. Знакомство с движениями танца, их отработка под музыку. Хореографические упражнения. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема 17: Танец «Вальс цветов».

Теория. Строевые упражнения. Подготовка к изучению новой танцевальной композиции.

Практика. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Знакомство с движениями танца, их отработка под музыку.

Тема 18: Подготовка к празднику 8 Марта.

Практика. Повторение танцев «Вальс цветов», «Старый рояль», «Просто мы маленькие звезды». Репетиция праздника по сценарию, подготовка костюмов и атрибутов.

Тема 19: Праздник 8 Марта.

Практика. Праздник проводится внутри объединения по сценарию с привлечением родителей.

Тема 20: Ритмический танец «Весеннее настроение».

Теория. Строевые упражнения (повторение). Подготовка к изучению танцевальной композиции.

Практика. Знакомство с движениями танца, их отработка под музыку. Хореографические упражнения. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема 21: Танцевально-ритмическая гимнастика «По ниточке».

Теория. Строевые упражнения (повторение).Общеразвивающие упражнения с предметами.

Практика. Знакомство с движениями гимнастики, их отработка под музыку. Релаксация.

Тема 22: Комплекс общеукрепляющих упражнений «Будем сильными, ребята».

Теория. Строевые и хореографические упражнения.

Практика. Танцевально – ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками», «Упражнение с мячом», «Упражнение с обручем».Выполнение общеукрепляющие упражнения «Будем сильными, ребята».Релаксация.

Тема 23: Танцевальная композиция «Медленный вальс».

Теория. Подготовка к изучению танцевальной композиции.

Практика. Знакомство с движениями танцевальной композиции. Отработка их под музыку. Хореографические упражнения. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Закрепление пройденного материала.

Тема 24: Танцевально-ритмическая гимнастика «Озорной колобок».

Теория. Строевые упражнения (повторение).Общеразвивающие упражнения с предметами (повторение).

Практика. Знакомство с движениями гимнастики, их отработка под музыку. Релаксация. Игровой самомассаж или пальчиковая гимнастика.

Тема 25: Повторение.

Практика. Построение и выполнение общеразвивающих упражнений. Повторение танцев, изученных в течение учебного года. Репетиция итогового открытого занятия для родителей.

Тема 26: Итоговое.

Практика. Проводится в форме концерта внутри объединения для родителей.

1.3.5. Учебно – тематический план курса «Партерная гимнастика» 1 год обучения

Способ построения занятий интегрированный.

№п/п	Наименование тем и разделов	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
I.	Общеразогревающий комплекс партерной гимнастики и стрейчинга.	1	2	3	Выполнение нормативов
II.	Упражнения для стоп.	4	9	13	
2.1	Шаги на всей стопе и полупальцах.	1	2	3	Выполнение нормативов
2.2	Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.	1	2	3	
2.3	Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.	1	2	3	
2.4	Вращение стоп в положении лежа на спине.	1	3	4	
III.	Упражнения на выворотность.	2	8	10	

3.1	Упражнение лягушка в разных плоскостях.	2	8	10	Выполнение нормативов
IV.	Упражнения на гибкость.	5	5	10	
4.1	«Складочка» в разных положениях (стоя и сидя на полу)	2	2	4	Выполнение нормативов
4.2	Упражнение для гибкости рук «Окошечко»	1	1	2	
4.3	Упражнение на гибкость спины «Кошка»	1	1	2	
4.4	Стрейчинг мышц спины и пресса «Змейка»	1	1	2	
V.	Упражнения для мышц живота.	3	7	10	
5.1	Комплекс упражнений лежа на спине.	2	6	8	Выполнение нормативов
5.2	Упражнение «Велосипед»	1	1	2	
VI.	Упражнения для мышц спины.	4	8	12	
6.1	Комплекс упражнений лежа на животе.	2	6	8	Выполнение нормативов
6.2	Упражнение «Пенёк»	1	1	2	
6.3	Упражнение «Лодочка».	1	1	2	
VII.	Упражнения для ног.	4	10	14	
7.1	Упражнение «Чемоданчик».	1	2	3	Выполнение нормативов
7.2	Упражнения «Бабочка» и «Лягушка».	1	2	3	
7.3	Комплекс упражнений для растяжки подколенного сухожилия.	2	6	8	
Всего:		23	49	72	

1.3.6. Содержание учебно-тематического плана курса «Партерная гимнастика» 1 год обучения

Тема 1.1 Общеразогревающий комплекс партерной гимнастики и стрейчинга.

Теория. Правила поведения в МОУ ЦДТТ и на занятии, инструктаж по технике безопасности.

Практика. Разминка. Разогрев всех групп мышц.

II. Упражнения для стоп.

Тема 2.1 Шаги на всей стопе и полупальцах.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.

Тема 2.2 Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П. - ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face. На счет раз - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на два - стопы вытягиваются в

И.П., голова возвращается в положение face, на три - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на четыре - стопы и голова возвращают в И.П. Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

Тема 2.3 Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face. На счет раз - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на два - стопа вытягивается в И.П., голова возвращается в положение face, на три - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на четыре - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

Тема 2.4 Вращение стоп в положении лежа на спине.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по I позиции.

III. Упражнения на выворотность.

Тема 3.1 Упражнение лягушка в разных плоскостях.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. «Лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу, руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.

IV. Упражнения на гибкость.

Тема 4.1 «Складочка» в разных положениях (стоя и сидя на полу).

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. 2) «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и ноги вытягиваются. 3) Из положения – упор присев (присед. колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых носках с опорой руками около них, тело согнуто в тазобедренных суставах).

Тема 4.2 Упражнение для гибкости рук «Окошечко».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

На счет раз - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на два - руки открываются в 1 классическую позицию, на три - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на четыре - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся два счета. Затем возвращаемся в исходное положение.

Тема 4.3 Упражнение на гибкость спины «Кошка».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: стоя на четвереньках, на счет раз прогибаем спину вниз, на два прогибаем вверх.

Тема 4.4 Стрейчинг мышц спины и пресса «Змейка».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. На счет раз и два - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на три и четыре - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 счета, затем возвращаемся в И.П. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

V. Упражнения для мышц живота.

Тема 5.1 Комплекс упражнений лежа на спине.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

На счет раз - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно. Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить в стороны.

Тема 5.2 Упражнение «Велосипед».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

VI. Упражнения для мышц спины.

Тема 6.1 Комплекс упражнений лежа на животе.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении). 2) Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках). 3) «Самолет». Из положения – лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

Тема 6.2 Упражнение «Пенёк».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: лежа на спине ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса. На счет раз – поднимаем прямые ноги на 45 градусов, на два продолжаем

поднимать ноги выше уже на 90 градусов, на три продолжаем движение по направлению и итоге запрокидываем ноги за голову. Следить за натянутостью стоп, колен, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

Тема 6.3 Упражнение «Лодочка».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Перекаты на животе вперед и обратно.

VII. Упражнения для ног.

Тема 7.1 Упражнение «Чемоданчик».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу. На счет раз и два - руки поднимаются вверх, на три и четыре - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 счета. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Тема 7.2 Упражнения «Бабочка» и «Лягушка».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. «Лягушка» И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. На счет раз - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на два - плечевой пояс подается назад, на три - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на четыре - пауза. В этом положении находимся 2 счета, затем возвращаемся в И.П. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

«Бабочка» И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены. На счет раз - руки поднимаются вверх, на два - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На три и четыре лежим. В этом положении находимся 4 счета. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Тема 7.3 Комплекс упражнений для растяжки подколенного сухожилия.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Упражнение «Шпагат».

И.п. – стоим на ногах. На 8 счетов опускаемся вниз, выводя правую ногу вперед, а левую назад. Спина прямая, пресс напряжен, голова смотрит прямо, руки расположены по сторонам опираясь об пол. Соблюдаем прямые колени и вытянутые носки. Пружиним в этом положении 8 раз. Возвращаемся в и.п. и проделываем те же действия с левой ногой.

3. Упражнение «Поперечный шпагат».

И.п. – стоим на ногах. На 8 счетов опускаемся вниз, разводя ноги по сторонам. Спина прямая, пресс напряжен, голова смотрит прямо, руки расположены перед собой, опираясь об пол. Соблюдаем прямые колени и вытянутые носки. Пружиним в этом положении 8 раз. Возвращаемся в и.п.

1.3.7. Учебно-тематический план курса «Партерная гимнастика» II год обучения

Способ построения занятий интегрированный.

№п/п	Наименование тем и разделов	Теория	Практика	Всего	Форм
------	-----------------------------	--------	----------	-------	------

					ы контро ля
I.	Общеразогревающий комплекс партерной гимнастики и стрейчинга.	1	2	3	Выполнение нормативов
II.	Упражнения для стоп.	4	9	13	
2.1	Подъёмна полупальцы в I, II, III, IV, V и VI позиции.	1	2	3	Выполнение нормативов
2.2	Поднятие и опускание пятки в положении сидя на пятках.	1	2	3	
2.3	Перекат стопы с полупальцев на пятку.	1	2	3	
2.4	Сокращение и вытягивание стопы лежа на спине.	1	3	4	
III.	Упражнения на выворотность.	2	8	10	
3.1	Упражнение «Лягушка» с наклоном вперёд.	1	4	5	Выполнение нормативов
3.2	Упражнение «Бабочка».	1	4	5	
IV.	Упражнения на гибкость вперёд и назад.	5	5	10	
4.1	Упражнение «Корзинка»	2	2	4	Выполнение нормативов
4.2	Упражнение «Мостик».	2	2	4	
4.3	Упражнение «Рыбка»	1	1	2	
V.	Силовые упражнения для мышц живота.	3	7	10	
5.1	Упражнение «Уголок» из положения лёжа.	1	5	6	Выполнение нормативов
5.2	Стойка на лопатках с поддержкой под спину.	1	1	2	
5.3	Подъём ног на 90° лёжа на спине. И закидывание их за голову.	1	1	2	
VI.	Силовые упражнения для мышц спины.	4	8	12	
6.1	Комплекс упражнений лежа на животе.	4	8	12	Выполнение нормативов
VII.	Упражнения для растяжки мышц ног.	4	10	14	
7.1	Комплекс упражнений для растяжки подколенного сухожилия и внутренней части бедра.	4	10	14	Выполнение нормативов
Всего:		23	49	72	

1.3.8. Содержание учебно-тематического плана курса «Партерная гимнастика» 2 года обучения

Тема 1.1 Общеразогревающий комплекс партерной гимнастики и стрейчинга.

Теория. Правила поведения в МОУ ЦДТТ и на занятии, инструктаж по технике безопасности.

Практика. Разминка. Разогрев всех групп мышц.

II. Упражнения для стоп.

Тема 2.1 Подъём на полупальцы в I, II, III, IV, V и VI позиции.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Работа у станка. Проработка подъёма на полупальцы в различных позиций ног.

Тема 2.2 Поднятие и опускание пятки в положении сидя на пятках.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы, перейти на полупальцы, опустить пятки на пол.

Тема 2.3 Перекат стопы с полупальцев на пятку.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Работа у станка. Ноги в VI позиции. Перекат стопы с полупальцев на пятки и наоборот с пятки на полупальцы.

Тема 2.4 Сокращение и вытягивание стопы лежа на спине..

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

III. Упражнения на выворотность.

Тема 3.1 Упражнение «Лягушка» с наклоном вперёд..

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. «Лягушка» с наклоном вперед.

Тема 3.2 Упражнение «Бабочка».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. «Бабочка» И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены. На счет раз - руки поднимаются вверх, на два - корпус вместе с руками опускается между ног - на стопы. На три и четыре лежим. В этом положении находимся 4 счета. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

IV. Упражнения на гибкость вперёд и назад.

Тема 4.1 Упражнение «Корзинка».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П. - лечь на живот, согнуть разведённые ноги назад, руками взяться за стопы или за голени ног.

- на раз и, два и, три и, четыре и приподнимая верхнюю часть туловища постараться выпрямить ноги назад;
- в этом положении находятся один такт;

Тема 4.2 Упражнение «Мостик».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Лягте на спину. Согните колени, ступни поставьте на расстоянии приблизительно 20 см от бедер. Ноги — на ширине плеч. Согните руки в локтях, поднимите локти вверх, а ладонями упритесь в пол.

Отталкиваясь руками и ногами, напрягите пресс и поднимите бедра вверх. Спина выгнута по дуге. В идеале руки и ноги должны быть максимально прямыми. Это и есть классический мостик.

Опуститесь на пол, согнув руки в локтях, а ноги — в коленях.

Тема 4.3 Упражнение «Рыбка».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Лежа на животе опираемся руками по обе стороны корпуса. Выпрямляем руки в локтях и запрокидываем голову назад. Сгибаем ноги и стараемся коснуться кончиками пальцев ног головы.

V. Силовые упражнения для мышц живота.

Тема 5.1 Упражнение «Уголок» из положения лёжа.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Положение лёжа на спине - ноги и руки вытянутые. Одновременно поднимаем одну ногу и спинку (руки возле ушей). Ноги по очереди чередуем, т.е. поднимаем спинку сперва к правой, затем к левой ноге. Усложнить упражнение можно, если поднять одновременно две ноги и две руки.

Тема 5.2 Упражнение «Берёзка».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Положение лёжа на спине, ноги в потолок, ягодицы придерживаем руками (руки в локтях согнуты, ноги вместе).

Тема 5.3 Подъём ног на 90° лёжа на спине. И закидывание их за голову.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Положение лёжа на спине, ноги прямые лежат на полу, колени прямые. Руки вдоль корпуса прямые. Делаем поднятие ног (вместе или по одной) на 90° и опускаем вниз с прямым коленом.

VI. Силовые упражнения для мышц спины.

Тема 6.1 Комплекс упражнений лежа на животе.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении). 2) Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

«Самолет» - из положения – лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

«Пенёк» - лежа на спине ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса. На счет раз – поднимаем прямые ноги на 45 градусов, на два продолжаем поднимать ноги выше уже на 90 градусов, на три продолжаем движение по направлению и итоге запрокидываем ноги за голову. Следить за натянутостью стоп, колен, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

«Лодочка» - перекаты на животе вперед и обратно.

VII. Упражнения для растяжки мышц ног.

Тема 7.1 Комплекс упражнений для растяжки подколенного сухожилия и внутренней части бедра.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу. На счет раз и два - руки поднимаются вверх, на три и четыре - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 счета. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

«Лягушка»- ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. На счет раз - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на два - плечевой пояс подаётся назад, на три - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на четыре - пауза. В этом положении находимся 2 счета, затем возвращаемся в И.П. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

«Бабочка»- ноги согнуты в коленях, стопы соединены. На счет раз - руки поднимаются вверх, на два - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На три и четыре лежим. В этом положении находимся 4 счета. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

«Шпагат» – стоим на ногах. На 8 счетов опускаемся вниз, выводя правую ногу вперед, а левую назад. Спина прямая, пресс напряжен, голова смотрит прямо, руки расположены по сторонам опираясь об пол. Соблюдаем прямые колени и вытянутые носки. Пружиним в этом положении 8 раз. Возвращаемся в и.п. и проделываем те же действия с левой ногой.

«Поперечный шпагат» - стоим на ногах. На 8 счетов опускаемся вниз, разводя ноги по сторонам. Спина прямая, пресс напряжен, голова смотрит прямо, руки расположены перед собой, опираясь об пол. Соблюдаем прямые колени и вытянутые носки. Пружиним в этом положении 8 раз. Возвращаемся в и.п.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

По курсу «Са-Фи-Данс»

Предметные результаты: Будут знать:

- терминологию курса;
- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;
- танцевальные композиции.

Метапредметные результаты:

- творческая дисциплина;
- саморегуляция (самоконтроль);
- общее развитие различных частей тела;
- развитие двигательной памяти;

- моторика;
- координация;
- пластика движения;
- умение применять полученные знания, умения, навыки в практической деятельности для решения конкретных задач.

Личностные результаты

- в положительном отношении учащихся к занятиям музыкально - двигательной деятельностью,
- накоплении необходимых знаний,
- умении использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижении личностно значимых результатов в музыкальном и физическом совершенстве.
- раскрытие и реализация своих творческих способностей

Планируемые результаты освоения программы по курсу партерная гимнастика:

1 год обучения

Предметные :

- Воспитанник будет знать название и технику упражнений.
- Воспитанник будет уметь применять полученные навыки и умения в танцевальных постановках.

Метапредметные результаты:

- развитие двигательной памяти;
- моторика;
- координация;
- пластика движения;

личностные результаты:

Воспитанник сможет решать следующие жизненно – практические задачи:

- Воспитывать в себе чувство выдержки и терпения. Боевой дух.

2 год обучения

Предметные результаты

дети будут знать: названия основных танцевальных движений и элементов;

- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

дети будут уметь: двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;

- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель в 2018-2019 учебном году – 36

Продолжительность каникул – зимние – с 30.12.2018 по 08.01.2019

Начало учебного года 1 сентября 2017 г.

Окончание учебного года 29 мая 2018 г.

2.1.1. Календарный учебный график дошкольного объединения «Кроха» 5 лет группы 1,2 (1 год обучения)

Время начала занятия: группа 1 – 9.10-9.35

группа 2 – 9.45-10.10

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятий	Кол-во час	Тема занятий	Форма контроля
1	сентябрь	4	Теория	1	Комплектование группы	Посещение занятий
2	сентябрь	5	Теория практика	1	Вводное занятие.	Опрос
3	сентябрь	11,12,18	Теория практика	3	Тренинг «Я танцевать хочу».	Зачет
4	сентябрь	19,25,26	Теория практика	3	Эстрадный танец «Зонтики».	Мероприятия в ЦДТТ
5	октябрь	2,3,9	Теория практика	3	Ритмическая гимнастика «Я танцую лучше всех».	Зачет
6	октябрь	10	Практика	1	Праздник осени.	Мероприятия в ЦДТТ
7	октябрь/ноябрь	16,17,23, 24,30	Теория практика	5	Русский народный танец «Полька».	
	октябрь/ноябрь	31,6,7,13	Теория практика	4	Новогодняя зарисовка «Зимушка-Зима».	
9	ноябрь	14,20,21, 27,28	Теория практика	5	Новогодний танец «Фонарики».	
10	декабрь	4,5,11,12,	Теория	5	Танец «Ледяной плен».	

		18	практика			
11	декабрь	19	Практика	1	Новогодний праздник.	
12	Декабрь/ январь	25,26, 9,15	Теория практика	4	Эстрадный танец «Стирка».	
13	январь	16,22,23, 29	Теория практика	4	Эстрадный танец «Люблю я макарены»	
14	январь/ февраль	30,5,6	Теория практика	3	Тренинг «Танцую с улыбкой».	Зачет
15	февраль	12,13	Теория практика	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «Руки вверх».	
16	февраль	19,20,26, 27,5	Практика	5	Подготовка к празднику 8 Марта.	Мероприятия в ДЦТТ
17	март	6	Практика	1	Праздник 8 Марта.	
18	март	12	Практика	1	Общеразвивающие упражнения «Танцуй, танцуй».	Зачет
19	март	13,19	Практика	2	Ритмическая гимнастика «Мы любим танцевать».	
20	Март/ апрель	20,26,27, 2	Теория практика	4	Эстрадный танец «Губки бантиком, бровки домиком».	Мероприятия в ДЦТТ
21	апрель	3,9	Практика	2	Общеукрепляющие упражнения «Я двигаться люблю».	Зачет
22	апрель	10,16,17	Практика	3	Тренинг «Ручками похлопали, ножками потопали».	
23	апрель	23,24,30	Практика	3	Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца».	
24	май	7,8,14,15,	Практика	5	Повторение.	Мероприятия в ДЦТТ

		21				
25	май	22	Практика	1	Итоговое занятие «Страна танца».	

2.1.2. Календарный учебный график дошкольного объединения «Кроха» 6 лет (2 год обучения)

Время начала занятия: группа А – 10.20-10.50

группа Б – 11.00-11.30

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятий	Кол-во час	Тема занятий	Форма контроля
1	сентябрь	4	Теория	1	Вводное занятие.	Опрос
2	сентябрь	5,11	Теория практика	2	Танцевально – ритмическая гимнастика «Маленькая страна».	Зачет
3	сентябрь	12,18	Теория практика	2	Танцевально – ритмическая гимнастика «Ля, ля, ля, жу, жу, жу».	
4	сентябрь	19,25	Теория практика	2	Музыкально – подвижная игра «Кто вперед».	Беседа
5	сентябрь/ октябрь	26,2,3,9	Теория практика	4	Ритмический танец «Листопад».	Мероприятия в ЦДТТ
6	октябрь	10,16,17, 23,24	Теория практика	5	Ритмический танец «Осенний вальс».	
7	октябрь/ ноябрь	30,31,6,7	Практика	4	Подготовка к празднику осени.	
8	ноябрь	13	Практика	1	Праздник «Золотая осень».	
9	ноябрь	14,20,21, 27	Теория практика	4	Ритмический танец «Льдинки».	

10	ноябрь/ декабрь	28,4,5, 11	Теория практика	4	Танцевальная зарисовка «Серебристый дождик».	
11	декабрь	12,18,19, 25	Теория практика	4	Ритмический танец «Куклы».	
12	декабрь	26	Практика	1	Новогодний праздник.	
13	январь	9,15	Практика	2	Музыкально-подвижная игра «Давайте дружить».	Беседа
14	январь	16,22	Практика	2	Комплекс упражнений «Мы растем».	Зачет
15	январь/ февраль	23,29,30, 5	Теория практика	4	Ритмический танец «Просто мы маленькие звезды».	Мероприятия в ДЦТТ
16	февраль	6,12,13,1 9	Теория практика	4	Танец «Старый рояль».	
17	февраль/ март	20,26,27, 5	Теория практика	4	Танец «Вальс цветов».	
18	март	6,12,13	Практика	3	Подготовка к празднику 8 Марта.	
19	март	19	Практика	1	Праздник 8 Марта.	
20	март	20,26,27	Теория практика	3	Ритмический танец «Весеннее настроение».	
21	апрель	2,3	Теория практика	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «По ниточке».	
22	апрель	9,10	Теория практика	2	Комплекс общеукрепляющих упражнений «Будем сильными, ребята».	Зачет
23	апрель	16,17,23, 24	Теория практика	4	Танцевальная композиция «Медленный вальс».	

24	апрель/ май	30,7,8	Теория практика	3	Танцевально-ритмическая гимнастика «Озорной колобок».	Мероприятия в ДЦТТ
25	май	14,15,21	Практика	3	Повторение.	
26	май	22	Практика	1	Итоговое.	

2.1.3. Календарный учебный график объединения «Стрит Скай» курс «са – фи -данс» 2 год обучения

Время начала занятия: 16.00-16.30

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятий	Кол- во час	Тема занятий	Форма контроля
1	сентябрь	4	Теория	1	Вводное занятие.	Опрос
2	сентябрь	7,11	Теория практика	2	Танцевально – ритмическая гимнастика «Маленькая страна».	Зачет
3	сентябрь	14,18	Теория практика	2	Танцевально – ритмическая гимнастика «Ля, ля, ля, жу, жу, жу».	
4	сентябрь	21,25	Теория практика	2	Музыкально – подвижная игра «Кто вперед».	Беседа
5	сентябрь/ октябрь	28,2,5,9	Теория практика	4	Ритмический танец «Листопад».	Мероприятия в ЦДТТ
6	октябрь	12,16,19,23, 26	Теория практика	5	Ритмический танец «Осенний вальс».	
7	октябрь/ ноябрь	30,2,6,9	Практика	4	Подготовка к празднику осени.	
8	ноябрь	13	Практика	1	Праздник «Золотая осень».	
9	ноябрь	16,20,23,27	Теория	4	Ритмический танец «Льдинки».	

			практика			
10	ноябрь/ декабрь	30,4,7,11	Теория практика	4	Танцевальная зарисовка «Серебристый дождик».	
11	декабрь	14,18,21,25	Теория практика	4	Ритмический танец «Куклы».	
12	декабрь	28	Практика	1	Новогодний праздник.	
13	январь	11,15	Практика	2	Музыкально-подвижная игра «Давайте дружить».	Беседа
14	январь	18,22	Практика	2	Комплекс упражнений «Мы растем».	Зачет
15	январь/ февраль	25,29,1,5	Теория практика	4	Ритмический танец «Просто мы маленькие звезды».	Мероприятия в ДЦТТ
16	февраль	8,12,15,19	Теория практика	4	Танец «Старый рояль».	
17	февраль/ март	22,26,1,5	Теория практика	4	Танец «Вальс цветов».	
18	март	12,15,19	Практика	3	Подготовка к празднику 8 Марта.	
19	март	22	Практика	1	Праздник 8 Марта.	
20	март	26,29,2	Теория практика	3	Ритмический танец «Весеннее настроение».	
21	апрель	5,9	Теория практика	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «По ниточке».	
22	апрель	12,16	Теория практика	2	Комплекс общеукрепляющих упражнений «Будем сильными, ребята».	Зачет

23	апрель	19,23,26,30	Теория практика	4	Танцевальная композиция «Медленный вальс».	
24	май	7,10,14	Теория практика	3	Танцевально-ритмическая гимнастика «Озорной колобок».	
25	май	17,21,24	Практика	3	Повторение.	Мероприятия в ДЦТТ
26	май	28	Практика	1	Итоговое.	

2.1.4. Календарный учебный график объединения «Стрит Скай» курс «партерная гимнастика» 2 год обучения

Время начала занятия: 16.40-17.10

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятий	Кол-во час	Тема занятий	Форма контроля
1	сентябрь	4,7,11	Теория Практика	3	Общеразогревающий комплекс партерной гимнастики и стрейчинга.	Выполнение нормативов
2	сентябрь	14,18,21	Теория практика	3	Шаги на всей стопе и полупальцах.	
3	сентябрь/ октябрь	25,28,2	Теория практика	3	Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.	
4	октябрь	5,9,12	Теория практика	3	Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.	
5	октябрь	16,19,23,26	Теория практика	4	Вращение стоп в положении лежа на спине.	
6	октябрь/ ноябрь	30,2,6,9,13,16,20 ,23,27,30	Теория практика	10	Упражнение лягушка в разных плоскостях.	
7	декабрь	4,7,11,14	Теория	4	«Складочка» в разных положениях (стоя и сидя на полу)	

			практика			
8	декабрь	18,21	Теория практика	2	Упражнение для гибкости рук «Окошечко»	
9	декабрь	25,28	Теория практика	2	Упражнение на гибкость спины «Кошка»	
10	январь	11,15	Теория практика	2	Стрейчинг мышц спины и пресса «Змейка»	
11	январь/ февраль	18,22,25,29,1,5,8 ,12	Теория практика	8	Комплекс упражнений лежа на спине.	
12	февраль	15,19	Теория практика	2	Упражнение «Велосипед»	
13	февраль/ март	22,26,1,5, 12,15,19,22	Теория практика	8	Комплекс упражнений лежа на животе.	
14	март	26,29	Теория практика	2	Упражнение «Пенёк»	
15	апрель	2,5	Теория практика	2	Упражнение «Лодочка».	
16	апрель	9,12,16	Теория практика	3	Упражнение «Чемоданчик».	
17	апрель	19,23,26	Теория практика	3	Упражнения «Бабочка» и «Лягушка».	
18	апрель/ май	30,7,10,14,17,21, 24,28	Теория практика	8	Комплекс упражнений для растяжки подколенного сухожилия.	

2.2. Условия реализации программы.

Материально-технические условия.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие просторного, хорошо проветриваемого зала со специальным покрытием (паркет). Для отработки специальных групп упражнений обязательно наличие хореографического станка (упражнения на растяжку), зеркал по одной или двум стенам зала.

Для реализации крупномасштабных мероприятий необходима сценическая площадка для показательных выступлений танцевального коллектива.

- Лучше всего иметь специальную удобную одежду для занятий: она должна быть, во-первых, удобной для выполнения специфических упражнений хип-хопа, достаточно эластичной, чтобы не сковывать движения; во-вторых, она должна быть красивой – это подтягивает, заставляет чувствовать себя увереннее.

- Музыкальное сопровождение,

- Документация педагога дополнительного образования.

Методические условия.

Наличие дидактического материала:

- аудио- и видео носители;
- аудио- и видео аппаратура;
- медиатека для постановки танцевальных номеров.

Музыкальное сопровождение занятия. Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог подбирает разнообразный музыкальный материал, который знакомит дошкольников с различными музыкальными направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также манеру исполнения.

Из средств технического обеспечения: магнитофон или музыкальный центр, картотека CD- дисков и кассет.

Личный инвентарь и одежда Учащихся: чешки, белые футболки или майки, юбки для девочек и шорты для мальчиков. Для праздников – костюмы в зависимости от специфики танцев.

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы: маты, канат, мячи, обручи, гимнастические палки, веревка, кегли, флажки разного цвета, кубики, ленты разного цвета.

Музыкальные композиции:

- «Песенка мамонтенка»;
- «Листик, листик, листопад»;
- «Раз ладошка, два ладошка»;
- «Новогодние игрушки»;
- «Маленькая страна»;
- «Макарена»;
- «Калинка малинка»;
- «Крылатые качели»;
- «Танец маленьких утят»;
- «На большом воздушном шаре»;
- «Вальс»;
- «Полька»;
- «Танго»;
- «Губки бантиком, бровки домиком»;
- «Когда друзья со мной»;

- «Оранжевое солнце»;
- «Солнышко лучистое».

2.3. Формы аттестации.

Формы отслеживания образовательных результатов: беседа, наблюдение, тесты, открытые и итоговые занятия, мероприятия, конкурсы.

2. Формы фиксации образовательных результатов: дипломы, грамоты, протоколы диагностики, отзывы родителей и педагогов, свидетельство (сертификаты).

3. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: отчеты, открытые занятия, аналитическая справка.

2.4. Оценочные материалы

Способом определения результативности реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Са-Фи-Данс» является диагностика. Диагностический материал по сдаче зачетов у учащихся дошкольного объединения:

І год обучения

Наименование зачета	Высокий результат	Средний результат (до 70% выполнения задания)	Низкий результат
2.Тренинг «Я танцевать хочу» 21. Тренинг «Ручками похлопали, ножками потопали».	Выполнение всех данных элементов	Невыполнение одного или нескольких элементов	Невыполнение задания
4. Ритмическая гимнастика «Я танцую лучше всех». 13. Ритмическая гимнастика «Я танцую лучше всех». 14. Танцевально-ритмическая гимнастика «Руки вверх». 18. Ритмическая гимнастика «Мы любим танцевать».	Выполнение всех данных элементов	Невыполнение одного или нескольких элементов	Невыполнение задания
17. Общеразвивающие упражнения «Танцуй, танцуй». 20. Общеукрепляющие упражнения «Я двигаться люблю».	Идеально выполненные упражнения	Мелкие поправки в виде исполнения некоторых элементов не в музыку	Исполнение меньше половины упражнений

ІІ год обучения

Наименование зачета	Высокий результат	Средний результат (до 70% выполнения задания)	Низкий результат
---------------------	-------------------	---	------------------

2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Маленькая страна». 3. Танцевально – ритмическая гимнастика «Ля, ля, ля, жу, жу, жу». 23. Танцевально-ритмическая гимнастика «Пониточке». 26. Танцевально-ритмическая гимнастика «Озорной колобок».	Выполнение всех данных элементов	Невыполнение одного или нескольких элементов	Невыполнение задания
15. Комплекс упражнений «Мы растем». 24. Комплекс общеукрепляющих упражнений «Будем сильными, ребята».	Выполнение всех данных элементов	Невыполнение одного или нескольких элементов	Невыполнение задания
25. Танцевальная композиция «Медленный вальс».	Идеально исполненный танец	Мелкие поправки в виде исполнения некоторых элементов не в музыку	Исполнение меньше половины танца

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса.

В основе способа организации занятий лежит игровой **метод**. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Основными видами деятельности на занятиях по танцевальной ритмике являются репродуктивная и творческая. Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом. Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата. Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности. Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Кроме того, в работе с детьми используются следующие **методы обучения**: показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;– выразительное исполнение движения под музыку;– словесное пояснение выполнения движения;– внимательное отслеживание

качества выполнения упражнения и его оценка;– творческие задания.– По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские. Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы танцевальная деятельность детей была исполнительской и творческой. Учебный материал на занятиях по ритмике распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий. Этому способствуют совместное обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе, поощрение творческих проявлений, создание положительной мотивации, актуализации интереса, проведение конкурсов, соревнований. Важным условием творческого самовыражения воспитанников является реализация идеи свободного выбора: детям предоставляется право выбора танцевальных средств для выражения музыкального образа, творческой комбинации знакомых танцевальных движений.

Формы организации образовательного процесса Программой предусмотрены групповые формы проведения занятий, индивидуально – групповая и групповая, художественная деятельность.

Технологии обучения:

технологии моделирующего обучения (учебные игры); коммуникативно-диалоговые; технологии группового обучения (работа в парах, в малых группах); здоровьесберегающие технологии.

Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развиваются мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию четкости, точности движений, что сказывается на всей деятельности дошкольников. На занятиях по ритмике происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально- ритмической деятельности.

Для развития основных компетенций на занятиях по ритмике применяют следующие механизмы:

«Ценностно-смысловая компетенция»:

- постоянное обращение к реальной жизни, к окружающей действительности.

«Образовательная компетенция»:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- совершенствование музыкально - эстетического чувства;
- совершенствование пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки и повышение жизненного тонуса

Формы занятий

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени отводится практической части. Форму занятий можно определить как творческую деятельность детей.

По количеству детей, участвующих в занятии,- групповая, но используется также индивидуальная и фронтальная, а при проведении концертов - коллективная; по

особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – практикум, конкурс, отчетный концерт; по дидактической цели – все формы занятий

На занятиях 2 раза в год (сентябрь-октябрь, январь-февраль) проводятся инструктажи по технике безопасности. Учитывая направление деятельности, в течение всего учебного года практическая часть занятия включает в себя изучение (повторение) правил по охране труда и технике безопасности с учащимися (см. папку с инструкциями).

2.6. Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
3. Бекина С.И. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988.
6. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М., 1994.
7. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.; Москва, Минск; Харьков, 1997.
8. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста. / Под ред. А. И. Федорова. – Челябинск, 1996.
9. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; 2007.
10. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.
11. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: Айрис-Пресс: Рольф, 1999.
12. Ваганова А. Я. / «Основы классического танца» Изд.: Лань, 2000.
13. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей: Учеб.пособие для студентов учреждений проф. образования, Учащихся по специальности "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М.: Владос, 2002.
14. Есаулов И. Г. / «Устойчивость и координация в хореографии».: Удмуртский университет, 1992.
15. Живолупова Н.А., Терелянская Е.В. Художественно-творческие технологии социальной коррекции средствами музыкально-драматической/изобразительной деятельности: учеб.-метод. материалы для самостоят. работы студ. / Н.А. Живолупова, Е.В. Терелянская. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2009. – 32с.
16. Мессерер А.М. / «Уроки классического танца» Изд.: Лань, 2004.
17. Полятков С. С. / «Основы современного танца» Изд.: Феникс, 2005.
18. Танцевальная терапия // Групповая психотерапия / К. Руденстам. СПб.: Питер, 2001.
19. Сериков В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. М.: Издат. корпорация «Логос», 1999. – 272.