

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Гармония г. Челябинска»

Принята на заседании
Методического совета
от «31» 08 20 20 г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МАУДО «ЦДТ Гармония
г. Челябинска»



Н.А. Андреева Н.А. Андреева

20 20 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурной-спортивной направленности**

«Будь здоров»

Возраст обучающихся: 5–7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Нурушева Юлия Дмитриевна,

педагог дополнительного образования

г. Челябинск, 2020

Пояснительная записка

Дошкольный и младший школьный возраст являются одним из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития, формируется личность ребенка. 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.

Обучение танцам требует достаточной физической подготовки. К 5 годам у ребенка уже развиты все основные функции двигательной системы. Дыхание – важнейшая функция организма. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» включает в себя гимнастические, дыхательные упражнения и танцевальные элементы, отвечающие задачам хореографического обучения. Актуальностью данной программы является использование здоровьесберегающих компонентов.

Данная программа позволяет ускорить исправление физических недостатков и развитие творческих способностей у детей дошкольного возраста. Сочетание элементов хореографии и дыхательной гимнастики является **новизной** данной программы.

Так как образовательная программа рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста, на занятиях используются ОФП, дыхательная восстановительная гимнастика, упражнения на растяжку. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий.

Ведущим видом деятельности в этом возрасте является игра, следовательно, содержание программы построено на игровых приемах. Основная форма работы: обучающие и развивающие занятия в группах. В конце учебного года обучающиеся проходят аттестацию в форме открытого занятия (концерта), где показывают свои навыки и умения по программе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Цель — развитие физических качеств и творческих способностей посредством общей физической подготовки, хореографии и дыхательной гимнастики.

Задачи

Образовательные:

- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;
- формировать выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- формировать личностные качества: силу, выносливость, смелость,

волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;

- сформировать ежедневный комплекс оздоровительных физических упражнений;

Развивающие:

- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;
- развитие творческих способностей детей (внимание, мышление, воображение, фантазию);

- развитие слуха, темпо- метро-ритма, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;

Воспитательные:

- воспитание общей музыкальной культуры,
- воспитание коммуникативных способностей детей,
- воспитание интереса к изучению родной национальной хореографической культуры;

Время не стоит на месте, новые прогрессивные технологии прочно входят в нашу жизнь и открывают новые горизонты для творчества. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» была составлена, чтобы дать возможность детям попробовать себя в различных видах танцевального творчества с элементами оздоровительной программы, что является отличительной особенностью.

Срок реализации программы - 1 год из расчета 37 учебных часов в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу, продолжительность одного занятия – 20-25 минут. Форма обучения: очная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» основана на принципе «от простого к сложному». Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей.

Программа предусматривает коллективные формы работы (открытые занятия, сюжетно-игровые занятия, праздники, игровые программы и др.).

Темы занятий могут варьироваться в течении учебного года, в зависимости от их актуальности на данный период.

Для реализации программы используются методы дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся: нравственное ориентирование личности, эмоционально-образная направленность, создание педагогических условий для самореализации.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны

знать:

- о способах и особенностях движений, передвижений тела;
- комплекс ежедневных упражнений, и умение его использовать.

уметь:

- правильно дышать в момент исполнения упражнения;
- сознательно исполнять упражнение, знать для чего оно необходимо;
- развить координационные и силовые способности, гибкость, растяжку, сформировать правильную осанку;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к своему здоровью;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста в процессе творческой деятельности.

Метапредметные результаты:

- формирование умения правильно выполнять физические и творческие упражнения;
- владение основами здорового образа жизни;
- соблюдать дисциплину и технику безопасности на занятии;
- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Будь здоров»**

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Продолжительность освоения программы	37 недель
Начало учебного года	2 сентября 2020 года
Окончание учебного года	31 мая 2021 года
Продолжительность учебного года (учебные часы)	37 недель (37 часов)
Входной контроль знаний	сентябрь – октябрь 2020 года
Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
Промежуточная аттестация обучающихся	май 2021 года
Итоговая аттестация	май 2021 года
Продолжительность учебных занятий	20-25 мин.
Новогодние праздники	01 января – 08 января 2021 года
Каникулы летние	-
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	04.11; 23.02; 08.03; 01.05, 09.05.

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Будь здоров»**

№	Темы занятий	Кол-во часов	Форма аттестации
1.	Вводное занятие «В здоровом теле здоровый дух».	1	Входной мониторинг
2.	«Воздушный шар». Дыхание в хореографии.	3	
3.	«Повторяй за мной». Танцевальные шаги, бег, комбинации.	3	
4.	«По течению реки». Гибкость шеи, плечевого сустава. Физическое качество – гибкость.	2	
5.	«Струнка». Эластичность мышц голени и стопы.	2	
6.	«Кошка». Гибкость позвоночника.	4	
7.	«Пластелиновые люди». Гибкость и сила спины.	3	
8.	«Паровоз». Танцевальный шаг.	5	
9.	«Дай пять» Укрепление брюшного пресса.	3	
10.	«Сильные и ловкие». Элементы акробатики.	3	
11.	«Кенгуру». Прыжки.	3	
12.	«Доктор Айболит». Расслабление, самомассаж.	4	
			Промежуточная аттестация по итогам текущего контроля
13.	«Танцуем вместе!» (Открытое занятие).	1	Итоговая аттестация
	Итого:	37	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Вводное занятие «В здоровом теле здоровый дух».

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Повторение пройденного материала. Входной мониторинг.

Практика: Умение воспроизвести по памяти пройденный материал. Упражнения на дыхание. Упражнения на гибкость.

Тема 2. «Воздушный шар». Дыхание в хореографии.

Теория: Дыхание и его приемы.

Практика: Правильное дыхание при выполнении упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики «Кто громче?». Дыхательные приемы. Комплекс дыхательной гимнастики «Хомячки».

Тема 3. «Повторяй за мной». Танцевальные шаги, бег, комбинации.

Теория: Принципы танцевальной комбинации.

Практика: Упражнения на дыхание. Комбинирование различных видов шагов и бега, изученных на первом году обучения. Умение согласовывать свои движения с музыкой, развивать координацию движений, пространственную ориентацию. Комбинирование различных видов шагов и бега, изученных на первом году обучения. Умение согласовывать свои движения с музыкой, развивать координацию движений, пространственную ориентацию.

Тема 4. «По течению реки». Гибкость шеи, плечевого сустава. Физическое качество – гибкость.

Теория: Гибкость тела. Способы развития гибкости. Сила, выносливость, гибкость.

Практика: Упражнения на дыхание. Комплекс упражнений для шеи: «Доброе утро», «Лебединая шея», «Крутые повороты», «Цапля».

Тема 5. «Струнка». Эластичность мышц голени и стопы.

Теория: Развитие подвижности и укрепления стопы, голеностопного и тазобедренного суставов.

Практика: Упражнения на дыхание. Комплекс упражнений «Черепашка». Игра «Ловкие ноги», «Ванька-Встанька». Игра «Вернись на место».

Тема 6. «Кошка». Гибкость позвоночника.

Теория: Равновесие. Позвоночник как опора тела.

Практика: Упражнения на дыхание. Игра «Ходим в шляпах», «День и ночь». Упражнения на равновесие «Петушок», «Ласточка», «Оловянный солдатик».

Тема 7. «Пластилиновые люди». Гибкость и сила спины.

Теория: Развитие гибкости и пластичности спины.

Практика: Упражнения на дыхание. Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости. Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости, упражнение на исправление осанки: поза дерево, поза лебедь. Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости, упражнение на исправление осанки: поза дерево, поза лебедь, поза перекреста. Комплекс «Здоровый позвоночник».

Тема 8. «Паровоз». Танцевальный шаг.

Теория: Здоровье человека, как ценность и факторы его определения. Основа физического развития тела. Позиции ног. Постановка корпуса

Практика: Повторение. Комплекс дыхательной гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для соматического и физического здоровья «Я могу». Разминка «Мы пингвины». Комплекс дыхательной гимнастики. Игра «Птица в клетке». Упражнения для соматического и физического здоровья «Я могу», «Ручеек», «Найди пару».

Тема 9. «Дай пять» Укрепление брюшного пресса.

Теория: Развитие мышечной системы. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

Практика: Упражнения на дыхание. Комплекс упражнений на мячах для всех групп мышц. Балансировка на мяче.

Тема 10. «Сильные и ловкие». Элементы акробатики.

Теория: Групповые элементы акробатики. Дополнительные атрибуты акробатики (гимнастическая палка, мяч, скакалка и др.)

Практика: Упражнения на дыхание. Комплексы упражнений из различных исходных положений. Игра «Великаны и другие». Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д. Игра «Поймай комара», «Великаны и другие», «Поймай комара», «Барабан».

Тема 11. «Кенгуру». Прыжки.

Теория: Прыжки. Техника безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Практика: Разминка. Упражнения на дыхание. Комплекс упражнений на развитие основных двигательных качеств. Прыжки через скакалку. Упражнения на координацию в сочетании с ходьбой и прыжками.

Тема 12. «Доктор Айболит». Расслабление, самомассаж.

Теория: Релаксация. Приемы массажа ног, спины, рук.

Практика: Упражнения на дыхание. Релаксационные упражнения «Запрещенное движение». Комплекс релаксационных упражнений: «Запрещенное движение», «Слушай внимательно», «Кто летает».

Тема 13. «Танцуем вместе!» (открытое занятие).

Практика: Оценка знаний учащихся осуществляется показом всех разделов пройденной программы.

Условия реализации программы

Материально-технические условия. Для успешной реализации программы необходимо:

- просторный кабинет с зеркалами;
- музыкальный инструмент или музыкальный центр, музыкальные носители;

Информационное обеспечение:

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196);
4. Положение о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАУДО «ЦДТ гармония г. Челябинска»

Интернет-источники:

1. <http://www.gallery.balletmusic.ru/> - Виртуальная галерея «Танец от древнейших времен до наших дней»
2. <http://www.psychology.nm.ru/tren04.html> - Терапия искусством: танцевально-двигательные тренинги
3. http://horeografiya.com/index.php?route=product/product&path=18&product_id=118 – Хореография для всех
4. <http://horeograf.ucoz.ru/> - Хореограф – детская хореография, методика работы с детьми
5. <http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека.
6. <http://www.gnpbu.ru>- Государственная научная педагогическая библиотека им. К. Д. Ушинского.
7. <http://lib.ru> - Библиотека Максима Мошкова.
8. <http://www.cofe.ru/read-ka> - Детский сказочный журнал «Почитай-ка»
9. http://www.education.rekom.ru/4_2000/aldoshina.htm - Клубная деятельность младших школьников. Социальные и методические аспекты работы с детьми 7-10 лет в досуговой деятельности.
10. <http://www.voron.boxmail.biz> - Детские сказки, авторская коллекция детских сказок в стихах, стихотворений, словарей, энциклопедий и пр.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования.

Формы аттестации

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будь здоров» предусматривает входной мониторинг, промежуточную и итоговую аттестации обучающихся.

Входной мониторинг осуществляется в форме просмотра уровня физической подготовки обучающихся, на первых занятиях. Входной мониторинг также используется в начале второго года обучения для определения уровня подготовленности к усвоению программы.

А также Входной мониторинг позволяет определить уровень развития творческих и физических способностей детей.

В течении всего учебного года для определения уровня усвоения учащимися учебного материала, педагогом используется педагогическое наблюдение и самостоятельная работа обучающихся как форма текущего контроля.

Так как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» рассчитана на 1 год обучения в ней предусмотрены промежуточная аттестация (по итогам текущего контроля) и итоговая аттестация в конце всего курса обучения по программе, которая проводится в форме открытого занятия (концерта).

Уровень освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев: практические умения и навыки, теоретическая подготовка, формирование творческого мышления, работоспособность на занятии, которые отражены в таблице «Критерии уровня достижения обучающихся» (Приложение 1).

Результативность обучения дифференцируется по четырем уровням (оптимальный, достаточный, средний, недостаточный). Результаты фиксируются в «Мониторинговой карте уровня достижений обучающихся» (Приложение 2).

Методические материалы

Первые годы обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Будь здоров» совпадают с развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на педагога особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом занятии.

Структура всех занятий имеет единую форму. Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей занятия и движений, амплитудой и темпом исполнения движений.

Широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации.

В первый год обучения гимнастике, когда у ребенка 5-7 лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части занятия исполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениями: лежа на полу, сидя на полу, стоя лицом к станку, стоя на середине зала и др.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Многие педагоги относятся к звучащей на занятиях музыке как к положительному фону, помогающему дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к подбору музыкального материала.

На занятиях по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Будь здоров» осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства комфорта в окружающем мире.

Основные приемы обучения.

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- сравнение, контраст, повторение;
- инструктирование;
- корректирование.

Основные методы обучения.

- **объяснительно-иллюстративный:** способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков. Дети приобретают знания в готовом виде, которые излагает педагог;

- **репродуктивный:** при нем обучающиеся сами воспроизводят известный им по опыту материал. Этот метод позволяет осуществить контроль над тем, как обучающиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками.

Список литературы для педагога

1. Головкина, С.Н. Уроки классического танца в старших классах. / С.Н.Головкина. – [Электронный ресурс] <https://b-ok.xyz/dl/3249235/65407d>
2. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. Учебное пособие для вузов искусств и культуры / Г.П.Гусев. – [Электронный ресурс] <https://drive.google.com/file/d/0VxxUM7OhcPg-V2hpT3ZzWjJCNVk/view>
3. Захаров, Р.В. Слово о танце. / Р.В.Захаров. – М.: Изд-во Молодая гвардия, 1979. – 160 с.
4. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. М. - [Электронный ресурс] <https://nsportal.ru/blog/detskii-sad/all/2011/11/11/posobie-osnovy-muzykalnogo-vospitaniya-i-razvitiya-detey-mladshego>
5. Информационная справка по вопросам деятельности ДШИ / Багаева И.М.; Маяровская Г.В., – [Электронный ресурс] <http://tnu.podelise.ru/docs/index-368408.html>
6. Костровицкая, В.С. Школа классического танца / В.С.Костровицкая, А.А.Писарев. – [Электронный ресурс] <https://b-ok.xyz/book/3583613/bc0d12>
7. Никитин, В.Ю. Модерн, джаз танец. История. Методика. Практика. / В.Ю.Никитин. – М.: РАТИ (ГИТИС), 2000. – 438 с.
8. Смирнов, И.В. Искусство балетмейстера. / [Электронный ресурс] <https://xn----7sbgxiccc0a0ahbaom6e.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/file/7ff8faf1bac16e0f6f6fb66d4701acc>

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гришков, В.И. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать. / [Электронный ресурс] <https://ru.b-ok.xyz/book/3187926/b9df6e>
3. Ермолаева-Томина, Л.Б. Психология художественного творчества / [Электронный ресурс] https://www.studmed.ru/ermolaeva-tomina-lb-psihologiya-hudozhestvennogo-tvorchestva_a0df82210d4.html
4. Пасютинская, В. Путешествие в мир танца / [Электронный ресурс] https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_RU_NLR_bibl_1863633/
5. Меднис, Н.В. Введение в классический танец. Учебное пособие / [Электронный ресурс] <https://ru.b-ok.cc/book/2917864/c6f0ca>
6. Савенков, И.А. Одаренные дети в детском саду и школе: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И.А.Савенков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 232 с.
7. Хамзин, Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. / Х.Хамзин.– М.: Изд-во Знание, 1980. – 95 с.
8. Шефер, И.В. Дружи с гимнастикой. / И.В.Шефер – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1976. – 47 с.

Критерии уровня достижений обучающихся

Параметры	Распределение по уровням подготовки			
	Оптимальный (5 баллов)	Достаточный (4 балла)	Средний (3 балла)	Недостаточный (2 балла)
Уровень практических умений и навыков (владение разнообразными техническими приемами)	Учащийся овладел на 100 - 80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества	У учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 79 - 60%; в основном, выполняет практические задания на репродуктивном уровне;	У учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 59 - 30%; выполняет практические задания на репродуктивном уровне	Ребёнок овладел менее чем 30%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.
Уровень теоретической подготовки	Учащийся освоил практически весь объём знаний 100 - 80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	У учащегося объём усвоенных знаний составляет 79 - 60%; специальные термины употребляет осознанно, но не в полном объеме;	Успешное освоение учащимся 59% - 30% содержания образовательной программы; специальные термины употребляет не всегда осознанно и не в полном объеме;	Учащийся овладел менее чем 30% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины
Формирование творческого мышления (четкость, гибкость мышления, оригинальность, изобретательность)	Учащийся проявляет ярко выраженный интерес к творческой деятельности, к достижению наилучшего результата, коммуникабелен, активен, склонен к самоанализу, генерирует идеи	Устойчивый интерес к творческой деятельности, стремится к выполнению заданий педагога, к достижению результата в обучении, инициативен	Учащийся несамостоятелен, нуждается в дополнительном контроле педагога, инициативу проявляет редко	Учащийся пассивен, безынициативен, неудачи способствуют снижению мотивации, нет стремления к совершенствованию в выбранной сфере деятельности, не может работать самостоятельно
Работоспособность на занятии	Активен на протяжении всего занятия	Активен большую часть занятия	Редко проявляет активность	Пассивен на занятии

**Сводная мониторинговая карта уровня достижений обучающихся
по программе «Будь здоров»**

Учебный год _____

ФИО педагога _____

№ п/п	Группы	Количество детей	Полугодия	Уровни	Ключевые параметры				Итого:	Процентное соотношение	
					Уровень практических умений и навыков	Уровень теоретической подготовки	Формирование творческого мышления	Работоспособность на занятии			
1			1 п.	о							
				д							
				с							
				н							
			2 п.	о							
				д							
				с							
				н							
2			1 п.	о							
				д							
				с							
				н							
			2 п.	о							
				д							

3			1 п.	с					
				н					
				о					
				д					
				с					
			2 п.	н					
				о					
				д					
				с					
				н					

Вывод и рекомендации на 20.../20... учебный

год _____
