

**Управление образования администрации г. Белгорода
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Юность» г. Белгорода**

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
МБУДО «Юность»
Протокол № 1 от «27» 08.2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «Юность»
Т.А. Колупаева
Приказ № 85 от 27.08.2018г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая авторская программа
художественной направленности
"Солнечная радуга"**

Возраст обучающихся 4-10 лет

Срок реализации 3 года

педагог дополнительного образования

Прохорова Инна Владимировна

г. Белгород, 2018

Дополнительная общеобразовательная программа «Солнечная радуга»

вид: общеразвивающая

тип: авторская

направленность: художественная

уровень: многоуровневая (стартовый, базовый, продвинутый)

Автор-составитель: Прохорова И.В., педагог дополнительного образования

Оглавление

1. Введение	1
2. Пояснительная записка	2
3. Учебный план на 3 года	14
4. Учебно-тематический план 1-го года обучения	15
5. Содержание программы 1-го года обучения	16
6. Учебно-тематический план 2-го года обучения	19
7. Содержание программы 2-го года обучения	20
8. Учебно-тематический план 3-го года обучения	23
9. Содержание программы 3-го года обучения	24
10. Методическое обеспечение программы	27
11. Список литературы	33
12. Приложение	34

Введение

Спортивный танец – вид хореографического искусства. Популярен и легко доступен. Включает в себя элементы классического и народного танца, а также таких видов спорта, как акробатика, аэробика и гимнастика.

Занятия спортивными танцами формируют правильную осанку, способствует развитию координации движений, пространственной ориентации, танцевальности, ритмичности, эмоциональности, жизненно важных двигательных умений и навыков. Правильно выполняемые упражнения классического экзерсиса, акробатики, гимнастики способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды. Занятия снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и повышают жизненный тонус обучающихся. В танце выражаются жизнерадостность и активность детей, развиваются их творческие способности.

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством, так как переживание успеха приносит детям моральное удовлетворение, даёт возможность раскрепоститься, стать более уверенными в себе. Кроме того, проявляются чувства ответственности, товарищества, дружбы, коллективизма.

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Тесная связь спортивных танцев с музыкой учит соблюдать правила эстетического поведения, воспитывает вкус, музыкальность занимающихся. Яркость и зрелищность этого вида хореографического искусства привлекают к занятиям большое количество желающих.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая авторская программа по обучению детей хореографии «Солнечная радуга» художественной направленности разработана в соответствии с современными требованиями к дополнительным общеобразовательным программам и с учётом анализа авторских программ: "Солнечный мир танца" Гапоненко О.В. (Ростовская область), «Эдельвейс» Музычук С.И. (ст. Тацинская Ростовской области).

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПин 2.4.4. 3172-14), утвержденными постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41, зарегистрированными в Министерстве юстиции Российской Федерации 20.08.2014 № 33660;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.03.2003г. №28-51-391/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Новизна программы «Солнечная радуга» заключается в том, что она может послужить инструментом обновления и дополнения к содержанию программ по физическому и художественно-эстетическому воспитанию детей в дошкольных учреждениях, так как спортивные танцы, как вид деятельности, в программах детских садов не предусмотрены. В обучении по программе используются авторские методики и технологии, такие как:

- «Называйка». Перед постановочной работой дети разучивают новые элементы, движения, которые войдут в танец, сами или вместе с педагогом придумывают им названия и запоминают их. Например, поза на четвереньках – «кошечка», двойной приставной шаг – «дубль», шаг с поочерёдным выставлением ноги на носок – «прогулка», передвижение ног спереди назад в положении сидя – «солнышко» и т.д. Работая над новым танцевальным

номером, дети слышат знакомые названия и быстрее запоминают порядок движений, легче осваивают связки, перестроения;

- «Подсказка». При разучивании базовых шагов аэробики, элементов историко-бытовых танцев дети заучивают порядок их выполнения словами и проговаривают их вслух, давая самим себе команду. Запоминание идёт намного быстрее, легче выполняется задача обучения новому материалу.

Актуальность программы «Солнечная радуга» в том, что она приобщает детей к здоровому образу жизни, к культуре здоровья. Это чрезвычайно важно, ведь здоровье – основа счастливой и плодотворной жизни подрастающего поколения. Проведённое анкетирование родителей показало, что 92% из них заинтересованы в том, чтобы их дети занимались спортивными танцами.

Педагогическая целесообразность программы состоит в ориентировании на художественно-эстетическое воспитание детей, приобщении каждого ребёнка к танцевальной культуре. В процессе систематических занятий спортивными танцами у детей развиваются музыкальные и двигательные способности, позволяющие более тонко воспринимать хореографическое искусство. Умение видеть и понимать красоту мира танца способствует воспитанию культуры чувств, развитию художественно-эстетического вкуса, творческой активности, воспитывает целеустремленность, даёт возможность творческой самореализации личности.

Цель программы – создание условий для гармоничного физического и эстетического развития, формирования творческих способностей учащихся посредством танцевального искусства.

Задачи:

Обучающие:

- дать представление о видах хореографического искусства и спорта;
- познакомить с терминологией в области хореографического искусства и спорта;
- познакомить со строением организма, работе его органов и систем;
- обучить элементам аэробики, акробатики, классического и народного танцев;
- обучить приёмам самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;
- научить выполнять движения в соответствии с музыкой.

Развивающие:

- развивать творческую активность и инициативу;
- развивать физические качества: ловкость, прыгучесть, гибкость, выносливость, координации движений и др.;
- развивать воображение, фантазию, умение создавать образ, находить свои оригинальные движения для его выражения;
- развивать музыкальность и выразительность движений.

Воспитательные:

- формировать правильную осанку, укреплять здоровье детей;
- воспитывать культуру и красоту движений;
- формировать навыки здорового образа жизни, культуру здоровья;
- воспитывать морально-волевые качества (смелость, решительность, выдержку, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, товарищество, внимательное отношение друг к другу и т.д.);
- создавать дружественную атмосферу, окружить заботой и любовью каждого ребёнка;
- прививать интерес к занятиям хореографией, спортом;
- формировать навыки исполнения танца на праздниках, конкурсах.

Отличительными особенностями данной программы являются оптимальный выбор средств и методов физической подготовки, с учётом индивидуальных способностей обучающихся; создание условий для психологически комфортной атмосферы, эмоционального благополучия детей с помощью игровых форм проведения занятий. Подвижные и музыкальные игры, музыкально-двигательные задания, элементы подражания и импровизации, танцевальные связки, предлагаемые программой, помогают учащимся раскрепоститься, выразить свою индивидуальность, стать увереннее в себе.

Программа имеет интегрированный характер, т.к. предусматривает обучение детей классической хореографии, элементам спортивных дисциплин и музыке, а также получение ими знаний по строению человека, физиологии и гигиене. Большее внимание уделяется развитию творческих способностей детей, умению выражать себя посредством движения.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие **основные принципы:**

- сознательность и активность;

- наглядность;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении элементов;
- индивидуальный подход.

Этапы реализации программы

Содержание и материал организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1 этап (стартовый уровень) – первый год обучения – период накопления: формирование знаний о видах хореографического искусства, работа над общей физической подготовкой, освоение азов партерной гимнастики, изучение простых танцевальных элементов, ознакомление с зависимостью движения от темпа и динамики музыкального произведения; знакомство со строением музыкального произведения

2 этап (базовый уровень) – второй год обучения – период применения накопленных знаний и умений: формирование знаний в области строения организма человека, применение накопленных умений в рамках занятий, концертно-сценических, конкурсных, мероприятий, овладение техники выполнения более сложных танцевальных элементов. Основная задача этапа сводится к усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения движений.

Увеличивается уровень предъявляемых требований, а также большее внимание уделяется индивидуально-личностному развитию обучающихся.

3 этап (продвинутый уровень) – третий год обучения – период совершенствования исполнительского стиля. Основной задачей на этом этапе является совершенствование полученных ранее хореографических навыков, знаний и умений, усложнение координации движений, комбинаций, композиций.

Каждый обучающийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, т.е. может начинать обучение с любого года обучения в соответствии с начальной подготовкой и уровнем одаренности.

Срок реализации программы – 3 года.

В соответствии с Уставом МБУДО «Юность» г. Белгорода и нормами СанПИН 2.4.4.3172-14 наполняемость учебных групп первого года обучения – 15 человек, возраст детей 4-6 лет, режим работы – 4 занятия в неделю по 1 часу – 144 часа в год; наполняемость учебных групп второго года обучения – 10-15 человек, возраст детей 5-7 лет, режим работы – 2 занятия в неделю по 2

часа – 144 часа в год; наполняемость учебных групп третьего года обучения – 10-15 человек, возраст детей 5-10 лет, режим работы – 4 занятия в неделю по 1 часу – 144 часа в год. В данной программе допустимо увеличение или уменьшение количества часов обучения. Набор обучающихся возможен на любой год обучения в соответствии с уровнем общефизической подготовки. Для вновь поступивших детей подбираются задания, позволяющие быстрее приобрести необходимые навыки.

Форма обучения детей по программе предусматривает групповые занятия. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков учащихся. Возможно проведение занятий по звеньевой системе.

Программа состоит из отдельных тематических разделов, но в связи со спецификой обучения, границы их сглаживаются. Например, на одном и том же занятии происходит изучение танцевальных шагов (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются упражнения для показательного выступления.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, приобретение знаний из области анатомии, физиологии и гигиены. Для эмоционального подъёма применяются игры, эстафеты и танцевальные комбинации с использованием предметов художественной гимнастики – обручей, скакалок, мячей и др. Структура занятия: вводная часть (5-7 мин.), основная (15-20 мин.), заключительная (3-5 мин.).

Занятия необходимо проводить в хорошо проветренном зале, одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений.

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), беседа, занятие-конкурс, занятие-концерт, занятие-тренировка, занятие-репетиция.

Ожидаемые результаты

Первый год обучения

Учащиеся должны знать:

- о требованиях к внешнему виду на занятиях;
- о видах хореографического искусства и спорта;
- о правилах личной гигиены;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять простые элементы классического и народного танцев;
- выполнять простые элементы акробатики;
- согласовывать свои движения с музыкой.

Второй год обучения

Учащиеся должны знать:

- названия элементов хореографии, акробатики, гимнастики;
- о строении организма человека;
- о здоровом образе жизни.

Учащиеся должны уметь:

- грамотно выполнять изученные элементы классического, народно-сценического, историко-бытовых танцев;
- грамотно выполнять элементы акробатики;
- исполнять хореографические композиции в группе;
- выполнять движения под музыку.

Третий год обучения

Учащиеся должны знать:

- о работе органов и систем организма;
- о влиянии занятий танцами и спортом на развитие органов и систем организма;

Учащиеся должны уметь:

- организовывать и проводить подвижные игры;
- осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль, самооценку и взаимооценку;
- выполнять прыжки через скакалку;
- эмоционально ярко передавать характер своих танцевальных композиций.

По окончании обучения по программе у учащихся будут сформированы компетенции

1. Личностные	<ul style="list-style-type: none">- ориентировка в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих;- понимание чувств других людей и сопереживание им.
2. Регулятивные	<ul style="list-style-type: none">- соблюдение правил поведения во время занятий;- проявление инициативы в творческом сотрудничестве при составлении комбинаций, этюдов; в игровых ситуациях;- адекватное восприятие замечаний и оценки педагога, товарищей, родителей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;- организация и проведение подвижных и спортивных игр;- самостоятельная адекватная оценка правильности выполнения движений, комбинаций, танцев.
3. Познавательные	<ul style="list-style-type: none">- ориентировка в понятии «здоровый образ жизни»;- ориентировка в видах хореографического искусства, спорта;

	<ul style="list-style-type: none"> - ориентировка в специальной терминологии; - ориентировка в работе органов и систем организма; - умение планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от состояния своего здоровья, развития, подготовленности.
4. Здоровьесберегающие	<ul style="list-style-type: none"> - знать и применять правила личной гигиены; - уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; культуры и поведения; - иметь многообразие двигательного опыта и умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.
5. Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - способность выслушать другого человека, с уважением относиться к его мнению, интересам; - способность договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, звеньям; - способность осуществлять взаимный контроль и самоконтроль.

Критерии оценки формирования компетенций учащихся

1.

Критерии	Уровни развития		
	Высокий	Средний	Низкий
Установка на здоровый образ жизни	Существует	Существует не достаточно осознанно	Существует частично
Ориентировка в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих.	Ориентируется	Ориентируется не достаточно осознанно	Ориентируется частично
Понимание чувств других людей и сопереживание им	Понимает и сопереживает	Понимает и сопереживает не достаточно	Понимает и сопереживает частично

2.

Критерии	Уровни развития		
	Высокий	Средний	Низкий
Соблюдение правил поведения во время занятий	Соблюдает правила поведения во время занятий	Не всегда соблюдает правила поведения во время занятий	Соблюдает правила поведения во время занятий частично
Проявление инициативы в творческом сотрудничестве при составлении комбинаций, этюдов; в игровых ситуациях.	Проявляет инициативу	Проявляет инициативу не всегда	Проявляет инициативу частично
Адекватное восприятие замечаний и оценки педагога, товарищей, родителей во время показательных выступлений, индивидуальных	Адекватное восприятие	Не всегда адекватное восприятие	Адекватное восприятие частично

и групповых заданий.			
Организация и проведение подвижных игр	Справляется	Справляется не всегда удачно	Справляется частично
Самостоятельная адекватная оценка правильности выполнения движений, комбинаций, танцев.	Адекватно оценивает	Не всегда адекватно оценивает	Адекватно оценивает частично

3.

Критерии	Уровни развития		
	Высокий	Средний	Низкий
Ориентировка в понятии «здоровый образ жизни»	Ориентируется в понятии «здоровый образ жизни»	Ориентируется, иногда ошибается.	Ориентируется частично
Ориентировка в видах хореографического искусства и спорта	Ориентируется в видах хореографического искусства и спорта	Ориентируется, иногда ошибается.	Ориентируется частично
Ориентировка в специальной терминологии	Ориентируется в специальной терминологии	Ориентируется, иногда ошибается.	Ориентируется частично
Ориентировка в понятии «работа органов и систем организма».	Ориентируется в понятии «работа органов и систем организма».	Ориентируется, иногда ошибается.	Ориентируется частично
Способность планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от состояния своего здоровья, развития, подготовленности.	Способен планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от состояния своего здоровья, развития, подготовленности.	Способен, но недостаточно хорошо.	Способен частично

4.

Критерии	Уровни развития		
	Высокий	Средний	Низкий
Знание и применение правил личной гигиены	Знает и применяет правила личной гигиены	Знает и применяет правила личной гигиены, но не всегда	Плохо знает и не применяет правила личной гигиены
Умение заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, культуре поведения.	Умеет заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, культуре поведения.	Способен заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, культуре поведения, но не всегда.	Способен заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, культуре поведения частично
Умение использовать многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.	Использует многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга	Использует многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга, но не всегда.	Использует многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга частично.

5.

Критерии	Уровни развития		
	Высокий	Средний	Низкий
Способность выслушать другого человека, с уважением относиться к его мнению, интересам.	Способен выслушать другого человека, с уважением относится к его мнению, интересам.	Не способен до конца выслушать другого человека, с уважением отнестись к его мнению, интересам.	Способен выслушать другого человека, с уважением относится к его мнению, интересам частично.
Способность договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, звеньям.	Способен договариваться и приходить к общему решению	Способен договариваться и приходить к общему решению, но не всегда.	Способен договариваться и приходить к общему решению частично
Осуществление взаимного контроля и самоконтроля	Осуществляет взаимный контроль и самоконтроль	Осуществляет взаимный контроль и самоконтроль, но не всегда	Осуществляет взаимный контроль и самоконтроль частично

Проверка результативности проводится с целью реальной и объективной оценки знаний, навыков и умений (ЗУН), полученных на занятиях.

Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Солнечная радуга» проводится в соответствии с Положением о функционировании системы внутреннего мониторинга качества образования в МБУДО «Юность» г. Белгорода, Положением об аттестации учащихся МБУДО «Юность», мониторингом качества обучения по образовательным программам и включает в себя следующие формы:

- **вводная диагностика:**
 - для 1-го года обучения с 1 по 15 сентября;
 - для 2-го и последующих годов обучения с 15 по 30 сентября;
- **промежуточная аттестация** уровня обученности по программе за I полугодие с 15 по 25 декабря;
- **аттестация** уровня обученности по программе за учебный год с 10 по 20 мая;
- ❖ **вводная диагностика уровня сформированности компетенций** (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных):
 - для 1-го года обучения с 1 по 15 сентября;
 - для 2-го и последующих годов обучения с 15 по 30 сентября;
- ❖ **промежуточный контроль уровня сформированности компетенций** за I полугодие с 15 по 25 декабря;
- ❖ **рубежный контроль уровня сформированности компетенций** за учебный год с 10 по 20 мая.

Средствами контроля являются итоговые занятия по пройденным темам и промежуточный контроль, который включает в себя теоретическую часть (тестовый опрос) и практические задания с итоговых занятий.

Основные оценочные параметры:

- уровень знаний, умений и навыков, получаемых детьми;
- степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей ребёнка, его личностных качеств;
- уровень развития общей культуры обучающихся детей (уровни: низкий, средний, высокий).

Формы подведения итогов общеобразовательной, общеразвивающей программы:

- текущая оценка грамотного, музыкального и выразительного выполнения изучаемого материала;
- выполнение контрольных заданий на итоговых занятиях;
- выполнение тестовых и практических заданий на промежуточных аттестациях;
- открытые занятия для родителей;
- участие учащихся в концертной деятельности;
- метод педагогических наблюдений.

Методики выявления уровня знаний	Критерии оценки
Тестовый опрос	<ul style="list-style-type: none">■ выбрать правильный ответ из предложенных;■ указать правильные названия.
Практические задания	<ul style="list-style-type: none">■ показать грамотность в выполнении элементов, движений;■ указать на возможные ошибки в исполнении элементов, движений;■ выполнить задание на ориентировку в пространстве;■ выполнить задание на координацию движений;■ проявить творчество, фантазию.
Концертная деятельность	<ul style="list-style-type: none">■ грамотность и техничность исполнения танца;■ музыкальная точность исполнения танца;■ выразительность и артистизм;■ чувство коллективного творчества.
Педагогическое наблюдение	<ul style="list-style-type: none">■ быстрота и прочность усвоения учащимися того или иного материала;■ сложность или легкость восприятия комбинаций движений;■ понимание заданий, данных педагогом.

Критерии оценки сформированности ЗУН первого года обучения

Критерии	Показатель	Уровень
-----------------	-------------------	----------------

Знание требований к внешнему виду на занятиях	<ul style="list-style-type: none"> ■ знает требования к внешнему виду на занятиях, соблюдает их; ■ знает требования к внешнему виду на занятиях, но не всегда их соблюдает; ■ часто игнорирует требования к внешнему виду на занятиях. 	высокий средний низкий
Знание о видах хореографического искусства и спорта	<ul style="list-style-type: none"> ■ правильно называет виды хореографического искусства и спорта; ■ называет виды хореографического искусства и спорта, но с ошибками; ■ называет неправильно. 	высокий средний низкий
Знание правил личной гигиены	<ul style="list-style-type: none"> ■ знает правила личной гигиены и соблюдает их; ■ знает правила личной гигиены, но не всегда их соблюдает; ■ часто игнорирует правила личной гигиены. 	высокий средний низкий
Выполнение простых элементов классического, народного танцев	<ul style="list-style-type: none"> ■ правильно выполняет; ■ выполняет с ошибками (согнуты колени, путает позиции). ■ выполняет частично. 	высокий средний низкий
Выполнение движений в соответствии с музыкой	<ul style="list-style-type: none"> ■ исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме; ■ исполнение движений не совсем соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме; ■ исполнение движений не соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме. 	высокий средний низкий

Критерии оценки сформированности ЗУН второго года обучения

Критерии	Показатель	Уровень
Знание названий элементов хореографии, акробатики, гимнастики.	<ul style="list-style-type: none"> ■ знает названия элементов хореографии, акробатики, гимнастики; ■ знает названия элементов хореографии, акробатики, гимнастики, но иногда ошибается; ■ знает частично. 	высокий средний низкий
Знание о строении организма человека	<ul style="list-style-type: none"> ■ правильно и полно рассказывает о строении организма человека; ■ рассказывает о строении организма человека с ошибками; ■ рассказывает частично. 	высокий средний низкий
Знание о здоровом образе жизни	<ul style="list-style-type: none"> ■ правильно и полно говорит о здоровом образе жизни, ориентируется в понятиях; ■ говорит о здоровом образе жизни с ошибками; ■ говорит о здоровом образе жизни частично. 	высокий средний низкий
Выполнение изученных элементов классического, народного, историко-бытовых танцев	<ul style="list-style-type: none"> ■ грамотно выполняет изученные элементы классического, народного, историко-бытового танцев; ■ выполняет с ошибками; ■ выполняет частично. 	высокий средний низкий

Исполнение хореографических композиций в группе	<ul style="list-style-type: none"> ■ исполняет хореографические композиции в группе, согласуя свои движения с другими детьми; ■ не всегда согласует свои движения с другими детьми; ■ исполняет хореографические композиции в группе, не согласуя свои движения с другими детьми. 	высокий средний низкий
---	--	------------------------------

Критерии оценки сформированности ЗУН третьего года обучения

Критерии	Показатель	Уровень
Знания о работе органов и систем организма человека	<ul style="list-style-type: none"> ■ имеет знания о работе органов и систем организма человека; ■ имеет знания о работе органов и систем организма человека, но иногда ошибается; ■ знает о работе органов и систем организма человека частично. 	высокий средний низкий
Знания о влиянии занятий танцами и спортом на развитие органов и систем организма	<ul style="list-style-type: none"> ■ правильно и полно рассказывает о влиянии занятий танцами и спортом на развитие органов и систем организма; ■ рассказывает о влиянии занятий танцами и спортом на развитие органов и систем организма не достаточно полно; ■ рассказывает частично. 	высокий средний низкий
Организация и проведение подвижных игр	<ul style="list-style-type: none"> ■ легко организует и проводит подвижные игры; ■ не всегда удачно может организовать и провести подвижные игры; ■ испытывает трудности в организации и проведении подвижных игр. 	высокий средний низкий
Осуществление самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки	<ul style="list-style-type: none"> ■ контролирует и корректирует в соответствии с заданиями и замечаниями педагога собственное исполнение движений и рисунков, согласовывая его с коллективным исполнением; ■ не всегда контролирует, но корректирует в соответствии с заданиями и замечаниями педагога собственное исполнение движений и рисунков, согласовывая его с коллективным исполнением; ■ не умеет контролировать и корректировать в соответствии с заданиями и замечаниями педагога собственное исполнение движений и рисунков, не всегда согласовывая его с коллективным исполнением. 	высокий средний низкий

Эмоционально яркая передача характера танцевальных композиций	<ul style="list-style-type: none"> ■ умеет использовать эмоциональные состояния для передачи характера танцевальных композиций; ■ не всегда умеет использовать эмоциональные состояния для передачи характера танцевальных композиций; ■ использует эмоциональные состояния для передачи характера танцевальных композиций частично. 	высокий средний низкий
---	---	------------------------------

Методы стимулирования

Для повышения мотивации обучающихся разработана система стимулирующего поощрения достижений. Учащийся в конце учебного года получает медаль за освоение каждой ступени программы. На итоговых занятиях при тестировании физических качеств воспитанников, набравшие большие суммы баллов награждаются медалями за I, II, III места. Самые талантливые обучающиеся принимают участие в конкурсах и фестивалях хореографического искусства различного уровня.

Учебный план на 3 года

№	Наименование темы	Количество часов по годам обучения								
		Первый год обучения			Второй год обучения			Третий год обучения		
		Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
I.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	2	2	-	1	1	-
II.	Общая физическая подготовка	61	16	45	42	10	32	25	4	21
III.	Хореография	49	12	37	50	12	38	49	12	37
IV.	Постановочная, репетиционная работа.	30	11	19	44	8	36	66	19	47
V.	Вводная диагностика. Промежуточная аттестация.	3	1	2	6	2	4	3	1	2
	Итого:	144	41	103	144	34	110	144	37	107

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие. Спортивный танец как вид хореографического искусства. Техника безопасности.	1	1	-	Опрос
II.	Общая физическая подготовка	61	16	45	
2.1	Строевые упражнения	10	2	8	
2.2	Ходьба, бег	10	2	8	
2.3	Общеразвивающие упражнения	10	3	7	
2.4	Партерная гимнастика	10	3	7	
2.5	Акробатические элементы	10	3	7	
2.6	Игры и игровые упражнения	10	3	7	
2.7	Итоговое занятие	1	-	1	Выполнение разученных музыкально-ритмических композиций
III.	Хореография	49	12	37	
3.1	Элементы классического танца	8	2	6	
3.2	Элементы народно-сценического танца	8	2	6	
3.3	Элементы историко-бытовых танцев	8	2	6	
3.4	Ритмика	8	2	6	
3.5	Прыжки	8	2	6	
3.6	Базовые шаги аэробики	8	2	6	
3.7	Итоговое занятие	1	-	1	Просмотр выполнения элементов, комбинаций под музыкальное сопровождение.
IV.	Постановочная и репетиционная работа	30	11	19	
4.1	Разучивание хореографических композиций	11	5	6	
4.2	Отработка хореографических композиций	18	6	12	
4.3	Итоговое занятие	1	-	1	Концерт
V.	Вводная диагностика. Промежуточная аттестация учащихся.	3	1	2	Опрос. Выполнение музыкально-ритмических заданий; элементов экзерсиса, народного танца, «моста».
	Итого:	144	41	103	

Содержание программы первого года обучения

I раздел. Вводное занятие

Теория (1 час): Спортивный танец как вид хореографического искусства. Гигиенические основы занятий. Техника безопасности.

II раздел. Общая физическая подготовка

Теория (16 часов): понятия о требованиях к внешнему виду на занятиях; о строевых, общеразвивающих, акробатических упражнениях; знакомство с основными понятиями: осанка, опора, выворотность, эластичность и крепость голеностопного и тазобедренного суставов; с группами мышц: мышцы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы ног; о правилах личной гигиены; о пользе утренней гимнастики, закаливания.

Практика (45 часов):

Строевые упражнения:

- построения и перестроения в шеренги, колонны, круги; повороты на месте направо, налево, кругом; размыкания, смыкания; передвижения по залу: в обход, змейкой, по диагонали.

Ходьба, бег:

- ходьба мягким шагом, на носках, высоким шагом; бег медленный и быстрый, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием ног назад.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для мышц голени и стопы;
- упражнения для развития ловкости, быстроты, общей выносливости (без предметов, с предметами); музыкально-ритмические композиции: «Часики», «Кузнечик», «Чебурашка».

Партерная гимнастика:

- элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений; выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок; укрепление «мышечного корсета». Упражнения исполняются в положении сидя, стоя на коленях, лёжа на спине и на животе. Растяжки на полу. Эмоциональное исполнение упражнений с образными названиями.

Акробатические упражнения:

- «лодочка»; «кошечка»; «коробочка»; «корзиночка»; «мост» из положения лёжа; «полушпагаты»; стойка на лопатках; перекаты вправо и влево по полу на 360°.

Игры и игровые упражнения:

- подвижные и малоподвижные игры: «Иголка и нитка», «Найди своё место!», «В шеренгу становись!», «Совушка», «Быстро по местам!», «Птицы в гнёздах», «На прогулку!», «С кочки на кочку», «Цапля и лягушки» и др.

Итоговое занятие. Выполнение музыкально-ритмических композиций.

III раздел. Хореография

Теория (12 часов): понятия о постановке корпуса; об основных элементах классического, народного, историко-бытового танцев, позициях ног, характерных положениях рук; о танцевальных шагах; понятие о музыке («характер», «мелодия»); связь музыки и движения; зависимость движения от характера мелодии, от темпа и динамики музыкального произведения; понятия «темп» (быстро, медленно, умеренно), «динамика» (тихо, громко); знакомство со строением музыкального произведения (понятия: вступление, основная часть или части, тема в основной части, окончание; музыкальная фраза); контрастность подразделений музыкального произведения (двухчастная форма); строение музыкальной речи (понятия: ритмический рисунок (сильная доля, чередование сильных и слабых долей)). Музыкальные размеры: 2/4 (характерен для польки), 3/4 (характерен для вальса), 4/4 (характерен для марша); понятия о трёх жанрах музыки (песня – танец – марш); о правильном выполнении прыжков; о базовых шагах аэробики.

Практика (37 часов):

Элементы классического танца:

- постановка корпуса; позиции рук подготовительная, I, II и III;
- движения руками из одной позиции в другую;
- позиции ног I, II и III;
- demi plie;
- battements tendus из I позиции;
- ревевэ по I, II позициям;
- temps soute по I позиции.

Элементы классического танца выполняются у опоры (если есть возможность) и на середине.

Элементы народно-сценического танца:

- позиции ног, позиции рук;
- каблучный шаг;
- «ковырялочка»;
- тройной притоп.

Элементы историко-бытовых танцев:

- подскоки; приставной шаг в сторону;
- шаг галопа в сторону.

Ритмика:

- музыкально-двигательные задания (ходьба с хлопками на каждые 2 такта; двигаясь шагом, выделить ритмический акцент сильным ударом ноги; все акценты выполнить хлопками в ладони);
- музыкально-подвижные игры «Эхо», «Громко – тихо» и др.

Прыжки:

- на двух ногах на месте с поворотом на 90° влево и вправо;
- ноги врозь – вместе;
- в приседе;
- из приседа.

Базовые шаги аэробики:

- knee lift, knee up (подъём колена); kick (мах); march, marching (ходьба);
- jog, jogging (бег);
- basic step (базовый шаг);
- push touch, toe tap (выставление ноги на носок);
- heel dig, heel touch (выставление ноги на пятку);
- slide (скольжение);
- step-touch (приставной шаг).

Итоговое занятие. Выполнение элементов, комбинаций под музыкальное сопровождение.

IV раздел. Постановочная и репетиционная работа

Теория (11 часов): понятия о правилах составления танцевальных комбинаций; объяснение важности повторов; выработка волевых качеств личности; исполнение в медленном, а затем обычном темпе; понятие о необходимости выполнения упражнений синхронно, музыкально, выразительно, эмоционально.

Практика (19 часов):

Разучивание хореографических композиций: «Друзья», «Весна».

Комбинации упражнений из разнообразных элементов классического, народно-сценического, историко-бытовых танцев. Комбинации упражнений с элементами акробатики, аэробики и гимнастики. Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением.

Отработка хореографических композиций: «Друзья», «Весна».

Отработка чёткости и чистоты исполнения комбинаций, рисунков, построений и перестроений. Работа над музыкальностью, выразительностью, эмоциональностью и синхронностью.

Итоговое занятие. Исполнение хореографических композиций. Концерт.

V раздел. Вводная диагностика

Выполнение музыкально-ритмических заданий на выявление начального уровня подготовки.

Промежуточная аттестация учащихся

Теория: понятия о требованиях к внешнему виду на занятиях; о видах хореографического искусства и спорта; о правилах личной гигиены.

Практика:

1. Элементы экзерсиса (позиции ног, позиции рук, деми плие, батман тандю).
2. Элементы народного танца («ковырялочка», тройной притоп).
3. «Мост» из положения лёжа.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие. Строение организма человека. Техника безопасности.	2	2	-	Опрос
II.	Общая физическая подготовка	42	10	32	
2.1	Строевые упражнения	8	2	6	
2.2	Ходьба, бег	8	2	6	
2.3	Общеразвивающие упражнения	8	2	6	
2.4	Акробатические элементы	8	2	6	
2.5	Игры и игровые упражнения	8	2	6	
2.6	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование физических качеств
III.	Хореография	50	12	38	
3.1	Элементы классического танца	8	2	6	
3.2	Элементы народно-сценического танца	8	2	6	
3.3	Элементы историко-бытовых танцев	8	2	6	
3.4	Ритмика	8	2	6	
3.5	Прыжки	8	2	6	
3.6	Базовые шаги аэробики	8	2	6	
3.7	Итоговое занятие	2	-	2	Просмотр выполнения элементов, комбинаций под музыкальное сопровождение

IV.	Постановочная и репетиционная работа	44	8	36	
4.1	Разучивание хореографических композиций	20	4	16	
4.2	Отработка хореографических композиций	22	4	18	
4.3	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
V.	Вводная диагностика. Промежуточная аттестация учащихся.	6	2	4	Опрос. Выполнение элементов классического, народного, историко-бытового танцев, шпагата, «моста».
	Итого:	144	34	110	

Содержание программы второго года обучения

I раздел. Вводное занятие

Теория (2 часа): Строение организма человека. Здоровый образ жизни. Техника безопасности.

II раздел. Общая физическая подготовка

Теория (10 часов): понятия о строении организма; о терминологии в области хореографического искусства и спорта; о необходимости тренировки суставно-мышечного аппарата; закрепление основных понятий: осанка, опора, выворотность; о необходимости занятий танцами, спортом, ведения здорового образа жизни; отражение в пластике образов животного мира; творческий поиск.

Практика (32 часа): расстояние во время движения; логика поворотов вправо и влево, перестроений из одного рисунка в другой; элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений; выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок; укрепление «мышечного корсета». Работа над легкостью, красотой, согласованностью движений, владения мышцами опорно – двигательного аппарата; эмоциональное исполнение упражнений с образными названиями.

Строевые упражнения:

- построение полукругом;
- перестроения из колонны поворотом в движении;
- повороты в движении.

Ходьба, бег:

- ходьба острым шагом, скрестным шагом, спиной вперёд;
- бег со сменой ног впереди;

- бег спиной вперёд.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для развития отдельных групп мышц;
- различные комплексы ОРУ с предметами и без предметов.

Акробатические упражнения:

- «мост» из положения стоя с поддержкой;
- стойка на руках у опоры;
- шпагаты;
- «колесо».

Игры и игровые упражнения:

- подвижные и малоподвижные игры: «Разойдись!», «Группа, смирно!», «Удочка», «Выбивной», «К своим флагкам», «Стой!», «Чай, чай - выручай», «Делай как я», «Заяц и волк», «Догони меня» и др.
- эстафеты: «Ведение мяча», «Ты разносишь, я собираю», «Мяч в обруче», «Подними обруч вверх» и др.

Итоговое занятие. Тестирование физических качеств.

III раздел. Хореография

Теория (12 часов): краткие сведения об истории классического танца, русского народного танца; понятия о позициях ног, характерных положениях рук; закрепление навыков и умений воспринимать и передавать в движении характер, темп и динамические оттенки исполняемого произведения; чувствовать развитие музыкальных образов, ритмическое строение музыки, ее размеры, сильную и слабую доли такта, части и фразы; отражать характер и настроение музыки в танцевальных импровизациях; понятие о базовых шагах аэробики.

Практика (38 часов):

Элементы классического танца:

- позиции ног: IV, V; demi plie по всем позициям;
- battements tendus из III позиции; полуприседание на одной ноге с выставлением другой на носок (по всем направлениям);
- реве в по III позиции;
- I – port de bras;
- temps soute по II позиции.

Элементы классического танца выполняются у опоры (если есть возможность) и на середине.

Элементы народно-сценического танца:

- русский переменный шаг;
- «моталочка»;

- припадение.

Элементы историко-бытовых танцев:

- приставной шаг вперёд;
- переменный шаг вперёд;
- шаг галопа вперёд.

Ритмика:

- отражение в движении ритмического рисунка, точно выдерживая паузы;
- задания на изменение темпа; задания на изменение динамических оттенков;
- музыкально-подвижные игры: «Угадай», «Карлики и великаны» и др.

Прыжки:

- из IV, V позиций;
- на двух ногах с поворотом на 180° влево и вправо;
- ноги врозь (разножка);
- прыжки на одной ноге с поворотом на 90° .

Базовые шаги аэробики:

- lunge (выпад);
- jumping jack, hampelmann (прыжок ноги врозь – вместе);
- skip, flick, kick (подскок);
- scoop (приставной шаг со скачком);
- double step touch (двойное движение в сторону приставными шагами).
- two step (переменный шаг).

Итоговое занятие. Выполнение элементов под музыкальное сопровождение.

IV раздел. Постановочная и репетиционная работа

Теория (8 часов): знакомство с особенностями предстоящей постановки и музыкальным материалом хореографической композиции; объяснение важности повторов, репетиторской работы; выработка волевых качеств личности; показ работы; оценка результатов творческой деятельности; соблюдение синхронности, музыкальности, чёткости, равнения.

Практика (36 часов):

Разучивание хореографических композиций: «Весёлое настроение», «Катюша», «Полька».

Изучение танцевальных движений, комбинаций упражнений с элементами акробатики, аэробики и гимнастики. Исполнение в медленном, а затем в обычном темпе. Соединение движений в танцевальные комбинации.

Отработка хореографических композиций:

Отработка чёткости и чистоты исполнения комбинаций, рисунков, построений и перестроений. Работа над музыкальностью, выразительностью, эмоциональностью и синхронностью.

Итоговое занятие. Исполнение хореографических композиций. Концерт.

V раздел. Вводная диагностика

Выполнение элементов экзерсиса, народного танца, «моста».

Промежуточная аттестация учащихся

Теория: названия элементов хореографии, акробатики, гимнастики; понятие о строении организма человека; о здоровом образе жизни.

Практика:

1. Выполнение элементов классического танца.
2. Выполнение элементов народно-сценического танца.
3. Выполнение элементов историко-бытовых танцев.
4. Выполнение элементов акробатики (шпагат).
5. Исполнение хореографических композиций в группе.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Опрос
II.	Общая физическая подготовка	25	4	21	
2.1	Ходьба, бег	6	1	5	
2.2	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	
2.3	Акробатические элементы	6	1	5	
2.4	Игры и игровые упражнения	6	1	5	
2.5	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование физических качеств
III.	Хореография	49	12	37	
3.1	Элементы классического танца	8	2	6	
3.2	Элементы народно-сценического танца	8	2	6	
3.3	Элементы историко-бытовых танцев	8	2	6	
3.4	Ритмика	8	2	6	
3.5	Прыжки	8	2	6	

3.6	Базовые шаги аэробики	8	2	6	
3.7	Итоговое занятие	1	-	1	Просмотр выполнения элементов, комбинаций под музыкальное сопровождение
IV.	Постановочная и репетиционная работа	66	19	47	
4.1	Разучивание хореографических композиций	20	6	14	
4.2	Отработка хореографических композиций	25	7	18	
4.3	Проектная деятельность	20	6	14	
4.4	Итоговое занятие	1	-	1	Концерт
V.	Вводная диагностика. Промежуточная, итоговая аттестация учащихся.	3	1	2	Опрос. Выполнение элементов классического, народного, историко-бытового танцев, шпагата организация и проведение подвижных игр; прыжки через скакалку.
	Итого:	144	37	107	

Содержание программы третьего года обучения

I раздел. Вводное занятие.

Теория (1 час): о работе органов и систем организма человека, о влиянии занятий хореографией и спортом на их развитие. Инструктаж по ТБ.

II раздел. Общая физическая подготовка

Теория (4 часа): понятия о работе органов и систем организма, о влиянии занятий хореографией и спортом на их развитие; об осуществлении самоконтроля и взаимоконтроля; о дисциплине, выдержке, настойчивости; совершенствование выполнения двигательных элементов; работа над выразительностью, осмыслинностью и музыкальностью исполнения движений.

Практика (21 час):

Ходьба, бег:

- ходьба пружинным шагом, перекатным шагом;
- ходьба широким шагом с различными движениями рук;
- бег на месте в максимальном темпе; бег в сочетании с прыжками.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для развития отдельных групп мышц;
- различные комплексы ОРУ с предметами и без предметов;
- прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

- «мост» из положения стоя без поддержки;
- наклон назад, стоя на коленях;
- переворот вперёд на две ноги.

Игры и игровые упражнения:

- подвижные и малоподвижные игры: «Пустое место», «Скакалки», «Паук и мухи», «Дети и медведь», «Мы – весёлые ребята», «Слушай сигнал», «Два и три», «Перелёт птиц», «Горелки», «Передай мяч» и др.;
- эстафеты: «Прокати мяч обручем», «Малые обручи», «Волна» и др.

Итоговое занятие. Тестирование физических качеств.

III раздел. Хореография

Теория (12 часов): понятия об элементах классического, русского народного, историко-бытовых танцев; понятия об изменениях музыкального ритма, музыкального темпа; о выполнении движений согласно с формой музыкального произведения в соответствии с двух-, трёхчастной формой и музыкальными фразами; о правильном выполнении прыжков и базовых шагов аэробики.

Практика (37 часов):

Элементы классического танца:

- demi plie и grand plie по IV и V позициям;
- battements tendus:
- полууприседания с движением руки по позициям;
- маленькие и большие махи из I и III позиций (battements tendus jetes; grand battements jetes);
- медленное поднимание ноги по всем направлениям;
- II – port de bras;
- temps soute по V позиции;
- changements de pieds.

Элементы классического танца выполняются у опоры (если есть возможность) и на середине.

Элементы народно-сценического танца:

- одинарный притоп с подскоком;
- простая верёвочка, с двойным ударом сзади, с переступанием на каблук;
- «ковырялочка» с подскоком;
- повороты на месте: на мелких переступаниях с остановкой на каждой четверти круга; полный поворот;

Элементы историко-бытовых танцев:

- шаг польки, мазурки, шаг вальса вперёд, в сторону.

Ритмика:

- определение жанра и передача в заданном педагогом движении характер, темп музыки, динамические оттенки, ритмический рисунок; поочередное вступление обучающихся на каждый следующий такт музыкальных размеров: 2/4 (полька), 3/4 (вальс), 4/4 (марш); отражение характера и настроения музыки в танцевальной импровизации; задания на выполнение сложных ритмов (в 2-4 такта хлопками); музыкально-подвижные игры: «Найди предмет», «Пятнашки» и др.

Прыжки:

- прыжок со сменой ног впереди и сзади; на двух ногах с поворотом на 360° влево и вправо; широкий прыжок; прыжок «касаясь».

Базовые шаги аэробики:

- squat (полуприсед ноги вместе или врозь); hopsoth (в стойке ноги врозь перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад); v-step (разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем вместе); grape wine («скрестный» шаг в сторону); cross (вариант скрестного шага с перемещением вперёд).

Итоговое занятие. Выполнение элементов, комбинаций под музыкальное сопровождение.

IV раздел. Постановочная и репетиционная работа

Теория (19 часов): знакомство с особенностями предстоящей постановки и музыкальным материалом хореографического номера; выработка волевых качеств личности; показ работы; оценка результатов творческой деятельности; соблюдение синхронности, музыкальности, равнения; ознакомление обучающихся с различными видами спорта, значением занятий спортом и ведения ЗОЖ для сохранения здоровья.

Практика (47 часов):

Разучивание хореографических композиций: «Полёт звёзд», «Прогулка», «Дружба». Изучение танцевальных движений, комбинаций упражнений с элементами акробатики, аэробики и гимнастики; особенности исполнения. Освоение сложных элементов.

Отработка хореографических композиций: «Полёт звёзд», «Прогулка», «Дружба». Отработка чёткости и чистоты исполнения комбинаций, рисунков, построений и перестроений. Работа над музыкальностью, выразительностью, эмоциональностью и синхронностью.

Проектная деятельность: занятия с использованием здоровьесберегающих технологий, валеологические занятия «Знакомство с доктором Физические упражнения», «Знакомство с доктором Чистая вода», «Знакомство с доктором Правильная осанка», «Знакомство с доктором

Правильное питание» и др., спортивные развлечения «Играй, играй – мяч не теряй!», «Весёлая скакалочка»; занятие-путешествие, занятие-экскурсия, просмотр видеозаписей с соревнований, занятие-игра «Путешествие в страну спорта»; постановка хореографической композиции «Марш чемпионов».

Итоговое занятие. Исполнение хореографических композиций. Концерт.

V раздел. Вводная диагностика.

Теория: названия элементов хореографии, акробатики, гимнастики; понятие о строении организма человека; о здоровом образе жизни.

Практика:

1. Выполнение элементов классического танца.
2. Выполнение элементов народно-сценического танца.
3. Выполнение элементов историко-бытовых танцев.
4. Выполнение элементов акробатики (шпагат).
5. Исполнение хореографических композиций в группе.

Промежуточная, итоговая аттестация учащихся

Теория: понятия о работе органов и систем организма; о влиянии занятий хореографией и спортом на их развитие; об осуществлении самоконтроля и взаимоконтроля.

Практика:

1. Организация и проведение подвижных игр.
2. Осуществление самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки.
3. Эмоционально яркая передача характера танцевальных номеров и выступлений.
4. Выполнение прыжков через скакалку.

Методическое обеспечение программы

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает применение различных методов:

- **наглядные** (показ движений, танцевальных комбинаций педагогом или ребёнком – задаёт наглядный образец исполнения, формирует у детей представление о правильном способе выполнения движений; видео; фотоиллюстрации; имитация; зрительные и звуковые ориентиры; помощь);
- **словесные** (название упражнений, описание, объяснение, указание, команды, вопросы к детям, рассказ (побуждает детей представлять какую-либо ситуацию, чтобы воссоздать её в движениях, и тем самым способствуют развитию у них фантазии, воображения), беседа);

- **практические** (игровые – создание ситуаций успеха для каждого ребёнка; соревновательные; повторение упражнений; детское «создание»; использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор; основы танцевальных движений);
- **психолого-педагогические** (педагогическое наблюдение; приём индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку);
- **сценические** (выступления на праздниках, конкурсах).

Формы проведения занятий

Образовательная программа предполагает использование классических и нетрадиционных форм занятий.

Формы занятий, используемые в процессе обучения:

- занятие-соревнование; занятие-репетиция; занятие-тренировка и др.

Развитие творческой активности личности проводится с использованием активных инновационных форм обучения:

- занятие-сказка, занятие-игра, занятие-путешествие («Путешествие в страну сказок», «Поход в зоопарк», «На лесной опушке» и др.), занятие-конкурс, занятие-концерт (открытые занятия, показательные выступления).

При реализации программы используются следующие педагогические *технологии*:

Технология развивающего обучения

Игровые (авторская «Называйка»: перед постановочной работой дети разучивают новые элементы, движения, которые войдут в танец, сами или вместе с педагогом придумывают им названия и запоминают их. Например, поза на четвереньках – «кошечка», двойной приставной шаг – «дубль», шаг с поочерёдным выставлением ноги на носок – «прогулка», передвижение ног спереди назад в положении сидя – «солнышко» и т.д. Работая над новым танцевальным номером, дети слышат знакомые названия и быстрее запоминают порядок движений, легче осваивают связки, перестроения; ***«Подсказка»:*** при разучивании базовых шагов аэробики, элементов историко-бытовых танцев дети заучивают порядок их выполнения словами и проговаривают их вслух, давая самим себе команду. Запоминание идёт намного быстрее, легче выполняется задача обучения новому материалу);

Технология личностно ориентированного развивающего обучения сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребёнка).

Цель этой технологии – максимальное развитие индивидуальных

познавательных способностей учащихся на основе имеющегося у них опыта жизнедеятельности, а не формирования заранее данных.

Технология коллективных творческих дел (И.П. Иванов), которая построена на принципах:

- приоритет успешности, талантливости учащихся;
- учет субъективности личности ребёнка;
- приоритет эстетических ценностей (доброта, любовь и др.);
- гуманизация;
- сотрудничество, партнерство;
- групповое влияние на индивидуальные способности личности;
- коллективная и общественная значимость деятельности.

Здоровьесберегающие технологии:

- *сохранение и укрепление здоровья:* комплексы игрового стретчинга, ритмопластики; упражнения пальчиковой гимнастики «Сидит белка на тележке», «Вот помощники мои», «Пальчик-пальчик, где ты был?», «Как живёшь?»; комплексы дыхательных упражнений «Кто и как?», «Шарик красный», «На море» и др.;
- *обучение здоровому образу жизни:* комплексы самомассажа «Разотру ладошки сильно», «Пальчики на ножках», «Я в ладоши хлопаю», «Взяли ушки за макушки», «Поиграем с ручками» и др.;
- *коррекционные:* элементы аутотренинга и релаксации «Олени», «Ветер дует нам в лицо», «Мы листики осенние», «Ветер веет над полями» и др.

Условия реализации программы

- спортивный зал, музыкальный зал с ковром;
- музыкальный центр, магнитофон, USB-носители, диски;
- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, кегли, флаги и т. д.

Учебно-методические средства первого года обучения

Музыкальное сопровождение: фонограммы русской народной музыки, произведений П. Чайковского, И. Штрауса, В. Шайнского, Г. Гладкова, А. Пахмутовой, А. Рыбникова и других композиторов.

Раздел 1. Вводное занятие

Форма занятия: занятие-беседа.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: инструкции по технике безопасности, фотоальбомы с изображением известных спортсменов, артистов балета.

Формы подведения итогов: опрос, выполнение музыкально-ритмических заданий на выявление начального уровня подготовки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Формы занятий: занятие-игра, занятие-тренировка, занятие-путешествие.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: наглядные пособия, видеозаписи выступлений спортсменов и танцоров, на соревнованиях, турнирах, конкурсах, концертах.

Формы подведения итогов: выполнение разученных музыкально-ритмических композиций.

Раздел 3. Хореография

Форма занятия: занятие-игра, занятие-репетиция, занятие-тренировка.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: фотографии коллективов народного танца, знаменитых танцовщиков; видеозаписи выступлений спортсменов и танцоров на соревнованиях, турнирах, конкурсах, концертах.

Формы подведения итогов: просмотр выполнения элементов под музыкальное сопровождение.

Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа

Формы занятий: занятие-репетиция.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: видеозаписи выступлений спортсменов и танцоров на соревнованиях, турнирах, конкурсах, концертах.

Формы подведения итогов: просмотр танцевальных композиций, хореографических постановок.

Раздел 5. Вводная диагностика. Промежуточная аттестация учащихся.

Форма занятия: занятие-конкурс, занятие-концерт.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: музыкальная подборка; карточки с заданиями.

Формы подведения итогов: опрос, выполнение музыкально-ритмических контрольных заданий.

Учебно-методические средства второго года обучения

Музыкальное сопровождение: фонограммы русской народной музыки, произведений П. Чайковского, И. Штрауса, В. Шайнского, Г. Гладкова, А. Пахмутовой, А. Рыбникова и других композиторов.

Раздел 1. Вводное занятие

Форма занятия: занятие-беседа.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: инструкции по технике безопасности, фотоальбомы, открытки; фильм-концерт хореографического ансамбля народного танца «Берёзка».

Формы подведения итогов: опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Формы занятий: занятие-игра, занятие-тренировка, занятие-путешествие.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: наглядные пособия, видеозаписи выступлений спортсменов и танцоров на соревнованиях, турнирах, конкурсах, концертах.

Формы подведения итогов: опрос, тестирование физических качеств.

Раздел 3. Хореография

Форма занятия: занятие-игра, занятие-тренировка.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: фотографии известных танцовщиков, коллективов народного танца.

Формы подведения итогов: просмотр выполнения элементов под музыкальное сопровождение.

Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа

Формы занятий: занятие-репетиция.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: видеозаписи выступлений спортсменов и танцоров на соревнованиях, турнирах, конкурсах, концертах.

Формы подведения итогов: просмотр танцевальных композиций, хореографических постановок.

Раздел 5. Вводная диагностика. Промежуточная аттестация учащихся.

Форма занятия: занятие-конкурс, занятие-концерт.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: музыкальная подборка; карточки с заданиями.

Формы подведения итогов: опрос, выполнение контрольных заданий.

Учебно-методические средства третьего года обучения

Музыкальное сопровождение: фонограммы русской народной музыки, произведений П. Чайковского, И. Штрауса, В. Шаинского, Г. Гладкова, А. Пахмутовой, А. Рыбникова и других композиторов.

Раздел 1. Вводное занятие

Форма занятия: занятие-беседа.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: фильм-концерт хореографического ансамбля народного танца «Берёзка»; инструкции по технике безопасности, фотоальбомы, открытки с изображениями артистов классического и народного танцев.

Формы подведения итогов: опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Формы занятий: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-путешествие.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: наглядные пособия; видеозаписи выступлений спортсменов и танцоров на соревнованиях, турнирах, конкурсах, концертах.

Формы подведения итогов: тестирование физических качеств.

Раздел 3. Хореография

Форма занятия: занятие-игра, занятие-тренировка.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: набор фотографий; видеозаписи выступлений спортсменов и танцоров на соревнованиях, турнирах, конкурсах, концертах.

Формы подведения итогов: просмотр выполнения элементов под музыкальное сопровождение.

Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа

Формы занятий: занятие-репетиция.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: видеозаписи выступлений спортсменов и танцоров на соревнованиях, турнирах, конкурсах, концертах.

Формы подведения итогов: просмотр танцевальных композиций, хореографических постановок.

Раздел 5. Вводная диагностика. Промежуточная, итоговая аттестация учащихся.

Форма занятия: занятие-конкурс, занятие-концерт.

Технологии, приёмы, методы: наглядные, словесные, практические.

Техническое оснащение: DVD-плеер, USB носители, диски.

Дидактический материал: музыкальная подборка; карточки с заданиями.

Формы подведения итогов: опрос, выполнение контрольных заданий.

Список литературы:

1. Казина, О.Б. Лучшие спортивные занятия, праздники и развлечения в детском саду. – Ярославль: Академия развития, 2009;
2. Качетджыева, Л., Ванкова, М., Чуприянова, М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.;
3. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре. – М.: ВАКО, 2008. – 224 с. – (В помощь школьному учителю).
4. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.;
5. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: «Просвещение», 1989;
6. Фирилёва, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «Са-Фи-Данс». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352 с., ил. 2007.

Приложение

Контрольно-измерительные материалы 1-го года обучения

Вводная диагностика

Выполнение музыкально-ритмических заданий (простые танцевальные движения выполняются под музыку по показу педагога; хлопки по счёту по примеру педагога).

Промежуточная аттестация

I. Теоретическая часть

1. Какие виды хореографического искусства вы знаете? (Классический танец, народный танец, историко-бытовой танец и т.д.)
2. Какие виды спорта существуют? (Спортивная акробатика, художественная гимнастика, лёгкая атлетика, бокс, плавание, хоккей, футбол и т.п.)
3. Почему нужно умываться после занятий физическими упражнениями?

II. Практическая часть.

1. Элементы классического экзериса (деми плие по I, II и III позициям; батман тандю из I позиции; позиции рук подготовительная, I, II и III).
2. Движения русского народного танца («ковырялочка», тройной притоп).
3. Мост. Из положения лёжа, руки прямые, колени по возможности прямые. Измеряется расстояние между стопами и кистями рук.

Требования к выполнению	Баллы	Результат
40 см и меньше	8 - 10	высокий уровень
41 см - 50 см	4 - 7	средний уровень
51 см и больше	1 - 3	низкий уровень

Контрольно-измерительные материалы 2-го года обучения

I. Теоретическая часть

1. Какие элементы классического и народного танцев вы знаете? (деми плие, батман тандю, ревлевэ, каблучный шаг, «ковырялочка» и т.д.)
2. Какие элементы акробатики, гимнастики вы знаете? (Мост, шпагаты, стойка на лопатках и т.д.)
3. Из каких органов состоит наш организм? (Сердце, мозг, лёгкие, печень, желудок, щитовидная железа, селезёнка, почки и т.д.)
4. Что входит в понятие здорового образа жизни? (Правильное питание, занятия спортом и физическими упражнениями, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, закаливание, личная гигиена).

II. Практическая часть

1. Элементы классического экзерсиса (деми плие по всем позициям; батман тандю из III позиции; соте по I, II позициям; I – port de bras).
2. Движения русского народного танца («моталочка»; припадание).
3. Движения историко-бытового танца (шаг галопа вперёд, подскоки).
4. Исполнение хореографической композиции в группе.
5. Шпагат поперечный.

Требования к выполнению	Баллы	Результат
Полное касание бёдер (0 см)	8 - 10	высокий уровень
Отсутствие касания (15 см)	4 - 7	средний уровень
Отсутствие касания (25 см)	1 - 3	низкий уровень

Контрольно-измерительные материалы 3-го года обучения

I. Теоретическая часть

1. Как работают органы нашего организма? (Какие функции выполняют почки, лёгкие, сердце и т.д.)
2. Как влияют занятия хореографией и спортом на развитие органов и систем организма? (Способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды и т.д.).

II. Практическая часть

1. Организация и проведение подвижных игр («Горелки», «Передай мяч», «Совушка» и др.)
2. Прыжки через скакалку на двух ногах. Колени прямые, носки оттянуты.

Требования к выполнению	Баллы	Результат
Выполнение 8-10 прыжков	8 - 10	высокий уровень
Выполнение 4-7 прыжков	4 - 7	средний уровень
Выполнение до 3-х прыжков	1 - 3	низкий уровень

Тестиирование физических качеств

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

1. Наклон вперёд, ноги вместе, колени выпрямлены. Оценивается подвижность позвоночного столба. Измеряется расстояние между площадью опоры и концами пальцев рук.

Возраст учащихся	Требования к выполнению	Баллы	Результат
4-5 лет	8 – 10 см	8-10	высокий уровень
	4 – 7 см	4-7	средний уровень
	- 3 – 3 см	1-3	низкий уровень
6-7 лет	10 – 12 см	8-10	высокий уровень
	7 – 9 см	4-7	средний уровень
	3 – 6 см	1-3	низкий уровень
8-10 лет	13 – 17 см	8-10	высокий уровень
	9 – 12 см	4-7	средний уровень
	6 – 8 см	1-3	низкий уровень

2. Мост из положения стоя или лёжа, руки прямые, колени по возможности прямые. Измеряется расстояние между стопами и кистями рук.

Возраст учащихся	Требования к выполнению	Баллы	Результат
4-5 лет	40 см и меньше	8-10	высокий уровень
	41-50 см	4-7	средний уровень
	51 см и больше	1-3	низкий уровень
6-7 лет	20 см и меньше	8-10	высокий уровень
	21-30 см	4-7	средний уровень
	31 см и больше	1-3	низкий уровень
8-10 лет	10 см и меньше	8-10	высокий уровень
	11-20 см	4-7	средний уровень
	21 см и больше	1-3	низкий уровень

3. Шпагат поперечный.

Возраст учащихся	Требования к выполнению	Баллы	Результат
5-6 лет	Полное касание бёдер (0 см)	8-10	высокий уровень
	Отсутствие касания (15 см)	4-7	средний уровень
	Отсутствие касания (25 см)	1-3	низкий уровень
7-8 лет	Полное касание бёдер (0 см)	8-10	высокий уровень
	Отсутствие касания (10 см)	4-7	средний уровень
	Отсутствие касания (20 см)	1-3	низкий уровень
9-10 лет	Полное касание бёдер (0 см)	8-10	высокий уровень
	Отсутствие касания (5 см)	4-7	средний уровень
	Отсутствие касания (10 см)	1-3	низкий уровень

4. Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии на покрытие, исключающее жесткое приземление.

Возраст учащихся	Требования к выполнению	Баллы	Результат
6 лет	111-120 см	8-10	высокий уровень
	101-110 см	4-7	средний уровень
	100 см и меньше	1-3	низкий уровень
7 лет	121-130 см	8-10	высокий уровень
	111-120 см	4-7	средний уровень
	110 см и меньше	1-3	низкий уровень
8 лет	131-140 см	8-10	высокий уровень
	121-130 см	4-7	средний уровень
	120 см и меньше	1-3	низкий уровень
9-10 лет	141-150 см	8-10	высокий уровень
	131-140 см	4-7	средний уровень
	130 см и меньше	1-3	низкий уровень