

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества»  
станции Атаманской муниципального образования Павловский район  
(МБОУ ДО ДДТ ст. Атаманской)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.  
протокол №\_\_

Утверждаю:  
и.о. директора МБОУ ДО  
ДДТ ст. Атаманской  
\_\_\_\_\_ В.Н. Кахикало  
приказ №\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Азбука здоровья»**  
(наименование программы)

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год: 72 часа  
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

**Возрастная категория:** от 5,5 до 7 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 9671

Автор-составитель:  
Котышева Валентина Григорьевна,  
педагог дополнительного образования

ст. Атаманская, 2022

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Хореографическое искусство обладает редкой возможностью воздействия на мировоззрение учащегося. Посредством знакомства с танцем можно осуществить, как эстетическое, так и физическое воспитание учащихся, развивать художественный вкус, формировать общую культуру. Занятия танцем учат красоте, выразительности движений, развивают силу и ловкость, благоприятно влияют на здоровье. Кроме того занятия требуют напряжённого усилия, собранности, способствуют развитию трудолюбия учащегося, закалывают характер.

Программа имеет **художественную направленность**, так как ориентирована на развитие творческих способностей учащихся, формирование и воспитание нравственных качеств личности через приобщение к миру искусства хореографии.

#### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна.** Данная программа ориентирована на учащихся, которые впервые знакомятся с понятием «коллектив», поэтому детские танцы, предложенные в программе, способствуют развитию учащихся в социуме. За счёт интеграции искусства танца и спорта (упражнения из акробатики, гимнастики), осуществляется разностороннее развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья учащихся, расширение функциональных возможностей развивающегося организма. В программе представлены нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика (пальчиковая гимнастика, упражнения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, самомассаж по М. Норбекову).

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащегося.

**Актуальность** данной программы заключается в удовлетворении спроса родителей и учащихся в творческой реализации посредством танца, а также способствует физической подготовке дошкольников к ответственному периоду в их жизни - обучению в школе. Предложенный материал программы является стимулом для повышения мотивации к ведению здорового образа жизни с раннего детства.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что дошкольник учится реализовывать своё творчество в коллективе. Ведь именно детство особенно восприимчиво к прекрасному - музыке, танцу. И это позволяет смотреть на хореографическое воспитание как на важный и нужный процесс развития учащихся. Знакомясь с искусством хореографии, ребёнок познаёт себя, свои физические возможности, свой потенциал.

Искусство танца многогранно: оно способствует развитию памяти, чувству ритма, физической культуре, прививает любовь к прекрасному. Все эти навыки помогут ребёнку при переходе из дошкольника в школьника.

**Отличительные особенности программы** состоят в том, что параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, делается упор и на физическую подготовку учащегося за счёт нестандартной подборки упражнений (дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой, самомассаж по методу М. Норбекова, профилактика плоскостопия). Учитывая дошкольный возраст ребёнка, синтез искусства танца и различных оздоровительных упражнений предложен в игровой форме. Данный программный материал способствует развитию как в социуме, так и индивидуальных качеств личности.

Данная программа является **модифицированной**.

**Отличительные особенности программы** состоят в том, что параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, делается упор и на физическую подготовку учащегося за счёт нестандартной подборки упражнений (дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой, самомассаж по методу М. Норбекова, профилактика плоскостопия). Учитывая дошкольный возраст ребёнка, синтез искусства танца и различных оздоровительных упражнений предложен в игровой форме. Данный программный материал способствует развитию учащихся как в социуме, так и индивидуальных качеств личности.

#### **Адресат программы**

Программа ориентирована на девочек и мальчиков в возрасте от 5,5 до 7 лет.

Особенность детей данного возраста - интерес и тяга к красивому, эстетически ценному. Ведущее значение приобретает развитие воображения. Дошкольник активно познаёт окружающий его мир, хочет разобраться, понять, наблюдает явления, события. В этот период активно развиваются память, мышление, речь, воображение. Именно на данном возрастном этапе, когда происходит формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы функциональных возможностей организма.

В этом возрасте ребёнок не может объективно оценить свои физические возможности, это необходимо учитывать при подборе упражнений и при их выполнении. Ведущим у дошкольников является конкретно-образное мышление, необходимо использовать в своей работе сравнение, наглядность, показ. Это игровой возраст, для него характерны жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Возбуждение сильнее, чем торможение. Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте.

Пол учащегося, наличие способностей, степень предварительной подготовки и уровень образования по данной программе значения не имеют. Набор на обучение по программе осуществляется независимо от способностей и умений при отсутствии медицинских противопоказаний. На втором году обучения могут зачисляться вновь прибывшие учащиеся при успешном прохождении тестирования.

Занятия в объединении проводятся по группам. Количество учащихся в группах определяется Уставом учреждения. Состав групп – разновозрастной.

### **Уровень программы, объём и сроки реализации**

Программа реализуется на **ознакомительном** уровне. Предполагается освоение первоначальных знаний, умений и навыков в области хореографии. Продолжительность образовательного процесса – 36 календарных недель. Срок освоения программы – 1 год. Общее количество учебных часов за весь период обучения - 72 часа.

Распределение количества часов по годам обучения:

1 год обучения - 72 часа.

**Форма обучения** по данной программе – очная. Возможна реализация программы в дистанционном режиме.

### **Режим занятий**

1 год обучения (72 часа): 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного занятия - 30 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Учебные группы формируются из учащихся дошкольного возраста от 5,5 до 7 лет (мальчиков и девочек). Такая организация учебного процесса способствует развитию коммуникативных качеств, эстетических норм поведения, развитию нравственных качеств.

Основной состав группы постоянный. Учебные занятия проводятся группами.

Виды занятий: практические, игровые, конкурсы, концерты и др.

Их выбор зависит от цели и задач занятия, определённых педагогом.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** содействие эстетическому и физическому развитию учащихся посредством знакомства с хореографической деятельностью.

### **Образовательные:**

1. Научить согласовывать движения с музыкой.
2. Научить самостоятельно выполнять элементы танцевально-игровой гимнастики.
3. Научить выполнять танцевальные этюды, танцы.

### **Личностные:**

1. Развивать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.
2. Воспитывать уважительное отношение к творчеству как своему, так и других людей.
3. Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

### **Метапредметные:**

1. Воспитывать благородство манер.
2. Воспитывать умение трудиться, доводить начатое дело до конца.
3. Способствовать развитию коммуникативных качеств.

## **1.3. Содержание программы**

### Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 год обучения</b>					
<b>Модуль 1 «Техника танца» 34ч.</b>					
1.1	Вводное занятие.	1	-	1	Игра
1.2	Партерная гимнастика.	15	5	10	
1.3	Общая физическая подготовка (ОФП).	18	6	12	Эстафета
<b>Модуль 2 «Детская хореография» 38ч.</b>					
2.1	Игроритмика.	11	4	7	
2.2	Детская хореография.	18	8	10	
2.3	Воспитательная работа.	4	1	3	
2.4	Профориентационная работа.	4	1	3	
2.5	Итоговое занятие.	1	-	1	Концерт
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	

### Содержание учебного плана Модуль 1. «Техника танца» 34ч.

#### 1.1 Вводное занятие 1 ч.

**Практика:** инструктаж по ТБ. Знакомство с группой. Музыкальная игра «Я твой друг».

**Форма аттестации/контроля:** Игра.

#### 1.2. Партерная гимнастика 15 ч.

**Теория:** понятия: постановка корпуса, позиции ног, упражнения на выразительность работы рук.

**Практика:** выполнение упражнений выполняемых сидя и лежа на полу, соответствующих положению ног в VI позиции по I позиции, упражнения на выразительность работы рук.

#### 1.3. Общая физическая подготовка 18ч.

**Теория:** терминология физических упражнений и их значение: «кувырки», «перекат», «змейка», «шпагат», «мост». Причины травматизма, техника безопасности. Теоретические понятия правильного выполнения упражнений : на силу, равновесия, ловкости.

**Практика:** упражнения на развитие различных групп мышц: «кувырки», «перекат», «змейка», «шпагат», «мост». Эстафеты, командные игры. Силовые упражнения, упражнения на развитие ловкости, равновесия.

**Форма аттестации/контроля:** эстафета.

## **Модуль 2. «Детская хореография 38ч.**

### **2.1 Игроритмика 11 ч.**

**Теория:** понятия – ритмические упражнения, ритмический рисунок.

**Практика:** построение в линию, колонну по два, по одному, в круг, из круга, удары в ладоши в ритме музыки (2/4, 4/4). Выполнение упражнений.

### **2.2. Детская хореография 18 ч.**

**Теория:** теоретические понятия: названия танцевальных элементов, хореографических рисунков. Теоретические понятия о правильной последовательности выполнения танцевальных связок, элементов.

**Практика:** положение рук в парах, хореографические элементы, танцевальные элементы в парах, притопы, подскоки, танцевальные композиции, танцы. Выполнение танцевальных этюдов, танцев.

### **2.3. Воспитательная работа 4ч.**

**Практика:** Мероприятия касающиеся здоровьесбережения, патриотического и духовно-нравственного воспитания, безопасности.

### **2.4. Профориентационная работа 4ч.**

**Теория:** Знакомство учащихся с профессиями в различных сферах жизни (профессии в сфере искусства, технологических компетенций и др.).

### **2.3. Итоговое занятие (практика – 1 ч.).**

**Практика:** выполнение изученных танцев.

**Форма аттестации/контроля:** концерт.

## **1.4. Планируемые результаты и способы определения их результативности**

### **Учащиеся научатся:**

- элементарным основам хореографии;
- выполнять физические упражнения и хореографические элементы;
- исполнять танец;
- положительно относиться к здоровому образу жизни через знакомство с хореографией.

### **Личностные результаты**

#### **У учащихся будут развиты:**

- культура поведения в коллективе;
- культура взаимоотношений со сверстниками, взрослыми;
- инициатива, память, внимание.

### **Метапредметные результаты**

#### **У учащихся будут развиты:**

- умение трудиться, доводить начатое дело до конца.
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

Результаты реализации программы предъявляются на основании критериев оценивания теоретических знаний, практических навыков и умений, а также развития личностных характеристик учащихся. Оценивание проводится по уровневой системе (высокий, средний, низкий). Критерии составляются и корректируются педагогом с учётом темы, особенностей контингента учащихся.

#### Критерии оценивания теоретических знаний

Оценка	Критерии
Высокий	Учащийся знает изученный материал, даёт ответы, демонстрирующие полное владение материалом. Владеет терминами, зная их значение.
Средний	Учащийся в целом знает материал, но может допускать незначительные неточности.
Низкий	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Апеллирует терминами не точно, путает их значения.

#### Критерии оценивания практических навыков и умений

Оценка	Критерии
Высокий	Учащийся умеет самостоятельно выполнить задание. Видна нацеленность на конечный результат. Результат не требует исправлений.
Средний	Учащийся выполняет задание с допущением незначительных ошибок. Результат требует незначительной корректировки.
Низкий	Учащийся выполняет задание со значительными ошибками, необходима помощь и направление педагога.

Развитие личностных качеств учащихся определяется путём систематического наблюдения в различных видах деятельности.

Результат освоения программы фиксируется также во время участия в концертных программах.

#### Формы контроля и подведения итогов результативности программы

С целью обеспечения результативности обучения по программе применяются следующие виды контроля:

- вводный – на первом занятии при поступлении на обучение;
- текущий – после изучения темы;
- итоговый – по окончании обучения по программе.

Данные виды контроля осуществляются в форме выполнения элементарных упражнений, участия в концерте. По итогам контроля педагог вносит данные на каждого учащегося в диагностическую карту.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

### 2.1. Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			План	Факт			
<b>Модуль 1 «техника танца» 34ч.</b>							
<b>1.1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>					
1	Инструктаж по ТБ. Знакомство с группой. Музыкальная игра «Я твой друг».	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	<b>Игра</b>
<b>1.2</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>15</b>					
2	Упражнения сидя на полу для развития стопы. Подвижная игра.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
3	Упражнения лёжа на спине. Пальчиковый массаж.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
4	Упражнения лёжа на животе. Пальчиковый массаж.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
5	Упражнения на развитие выворотности ног.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
6	Партерная гимнастика.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
7	Упражнения для шейного отдела позвоночника «Чистка пёрышек».	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
8	Упражнения для шейного отдела позвоночника «Черепашка».	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
9	Упражнения для растягивания мышц ног. Шпагаты.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
10	Упражнения для укрепления мышц спины.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
11	Упражнения для стопы по I позиции.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	

12	Повторение упражнений для стопы по I позиции.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
13	Тандю батман по I позиции.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
14	Повторение тандю батман по I позиции.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
15	Упражнения для развития мышц стопы.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
16	Прогон изученных упражнений.				Практическая работа.	Каб. № 4	
<b>1.3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>					
17	Техника безопасности. Игровые упражнения на укрепление мышц спины.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
18	Игровые упражнения на укрепление мышц пресса.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
19	Игровые упражнения на укрепление мышц рук.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
20	Игровые упражнения на укрепление мышц ног.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
21	Игровые упражнения на укрепление мышц стопы.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
22	Эстафета на развитие ловкости.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
23	Эстафета на развитие скорости.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
24	Эстафета на развитие выносливости.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
25	Парные упражнения на развитие гибкости. Игра на внимание.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
26	Упражнения для развития мышц спины на шведской стенке. Подвижная игра.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
27	Упражнения для развития мышц	1			Беседа, практическая	Каб. № 4	

	рук на шведской стенке. Игра на развитие ловкости.				работа.		
28	Знакомство с гимнастическим мостом. Танцевальная игра.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
29	Выполнение гимнастического моста с помощью педагога.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
30	Выполнение гимнастического моста самостоятельно (страховка педагога).	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
31	Кувырки. Игра на внимание.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
32	Упражнения на укрепление мышц рук. Игра на развитие ловкости.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
33	Упражнения на укрепление мышц спины. Игра на развитие быстроты реакции.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
34	Выполнение изученных элементов. Игра на внимание.	1			Практическая работа.	Каб. № 4	<b>Эстафета</b>
<b>Модуль 2 «Детская хореография» 38ч.</b>							
<b>2.1</b>	<b>Игроритмика</b>	<b>11</b>					
35	Упражнения на развитие музыкальности, чувства ритма.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
36	Экзерсис на развитие выразительности, положения корпуса головы (игра «Путешествие»).	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
37	Изучение позиций ног (игра «Угадай, кто я?») Разновидности прыжков.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
<b>2.3</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>1</b>					
38	Мои привычки.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
39	Танец-игра «На опушке».	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	

	Упражнения дыхательной гимнастики.				работа.		
40	Упражнения на развитие музыкальности, чувства ритма. Музыкальная игра «Дышит кит».	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
<b>2.3</b>	<b>Воспитательная работа.</b>	<b>1</b>					
41	Зимняя сказка.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
42	Упражнения на развитие хореографической памяти.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
<b>2.4</b>	<b>Профориентационная работа</b>	<b>1</b>					
43	Профессия- артист.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
44	Определение музыкального размера $\frac{3}{4}$ с помощью хлопков	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
45	Определение музыкального размера $\frac{2}{4}$ с помощью притопов	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
46	Определение музыкального размера $\frac{4}{4}$ с помощью шагов вперёд.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
47	Повторение определение музыкального размера $\frac{2}{4}, \frac{3}{4}, \frac{4}{4}$	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
<b>2.4</b>	<b>Профориентационная работа</b>	<b>1</b>					
48	Профессии в сфере медицины.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
49	Повторение изученного	1			Практическая работа.	Каб. № 4	
<b>2.2</b>	<b>Детская хореография</b>	<b>22</b>				Каб. № 4	
50	Бег и его разновидности. Музыкальная игра.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
51	Бег и его разновидности. Упражнения дыхательной гимнастики.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
<b>52</b>	<b>Хороводный шаг, боковой</b>	<b>1</b>			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	

	приставной шаг. Подвижная игра.				работа.		
53	Подскоки. Перескоки.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
54	Галоп (правый, левый.) Пальчиковый самомассаж.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
<b>2.3</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>1</b>					
55	Салют-победа!	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
56	Прыжковые элементы в паре.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
<b>2.4</b>	<b>Профориентационная работа</b>	<b>1</b>					
57	Профессии в сфере образования.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
58	Изучение танца «Гномы» (1-4 такт).	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
59	Изучение танца «Гномы»: танцевальный рисунок № 1.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
60	Изучение танца «Гномы» (4-8 такт)	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
61	Изучение танца «Гномы»: повторение 1-8 такт.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
62	Изучение танца «Гномы»: повторение 4-8 такт.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
63	Изучение танца «Гномы»: повторение 8-16 такт. Финал	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
64	Повторение ключевых движений.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
<b>2.3</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>1</b>					
65	В стране чудес.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
66	Танцевальный этюд «Домовёнок» : изучение 1-4 тактк	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
67	Танцевальный этюд «Домовёнок» :	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	

	фигура №1				работа.		
68	Танцевальный этюд «Домовёнок» : повторение 1-4 такта, изучение фигуры №2	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
<b>2.4</b>	<b>Профориентационная работа</b>	<b>1</b>					
69	Профессии в научной сфере.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
70	Танцевальный этюд «Домовёнок» : прогон фигур, элементов	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
71	Повторение ключевых движений.	1			Беседа, практическая работа.	Каб. № 4	
<b>2.3</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>					
72	Итоговое занятие. Отчётный концерт	1			Практическая работа.	Муз. зал	<b>Концерт</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>					

## **2.2. Условия реализации программы**

### Материально-техническое обеспечение:

- хореографический зал;
- станки хореографические;
- зеркала;
- обувь сценическая;
- DVD-плеер;
- музыкальный центр;
- видеокамера;
- фотоаппарат;
- мультимедийное оборудование (экран, проектор);
- ноутбук.

### Информационное обеспечение:

1. <http://www.horeograf.com>.
2. [http:// www.musical-sad.ru](http://www.musical-sad.ru).
3. [http:// www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru).
4. [http:// www.secret-terpsihor.com.ua](http://www.secret-terpsihor.com.ua).
5. [http://www.Woman Advice.ru](http://www.WomanAdvice.ru).

Также в образовательном процессе используются видео мастер-классов, различный аудиоматериал.

### Кадровое обеспечение

Данную программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование и стаж работы в данном направлении более 15 лет.

## **2.3. Формы аттестации**

С целью обеспечения результативности обучения по программе применяются следующие виды контроля:

- вводный - на первом занятии при поступлении на обучение;
- текущий - после обучения раздела;
- итоговый по окончании обучения по программе.

Подведение итогов проводится в вариативных формах:

- выполнение определённых движений, упражнений, танцев (в зависимости от изученной темы программы);
- участие в концертной программе.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, видеоматериал с участием в концертных программах. Аттестация учащихся по данной программе не предусмотрена.

## **2.4. Оценочные материалы**

В качестве оценочных материалов используются критерии оценивания теоретических знаний и практических умений, предусмотренных содержанием программы.

Перечень диагностических методик для оценки эффективности реализации программы:

1. Перечень примерных упражнений по теме «Вводное занятие» (Приложение №1).

2. Перечень примерных упражнений по теме «Общая физическая подготовка» (Приложение №2)

3. Параметры концертной деятельности по теме «Итоговое занятие».

Для оценки эффективности занятий применяются следующие показатели:

– степень помощи, которую оказывает педагог учащимся при выполнении заданий: чем помощь педагога меньше, тем выше самостоятельность учащихся и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;

– поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность детей обеспечивают положительные результаты занятий;

– результаты выполнения заданий, где выявляется, справляются ли учащиеся с этими заданиями самостоятельно или требуется помощь педагога.

## **2.5. Методические материалы**

### Формы, приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Процесс обучения по программе носит ознакомительный характер. Здесь необходимо подбирать тематику занятий, бесед, фото- и видеоматериалов, репертуар с целью приобщить учащегося к ведению здорового образа жизни не только развитием физических данных, а так же с помощью танцевальной деятельности; основу которой составляют не только танцевальные элементы, но и подбор танцевальных игр, партерной гимнастики, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики; благоприятно влияющих на учащегося. Необходимо постоянно менять учебный материал с учётом психологических возрастных особенностей (дети не могут концентрировать внимание продолжительное время). За счёт игровой подачи, занятия по хореографии дают возможность осваивать простые, а затем и более сложные танцевальные комбинации, тренировать пространственно-мышечное чувство, память, двигательный навык, умение общаться в коллективе.

Систематические занятия по разделам программы могут благотворно влиять на осанку дошкольника: скорректировать излишний изгиб в пояснице, учащийся становится более стройным, изящным. Танцы приобщают к миру прекрасного, способствуют развитию хорошего вкуса. Основная задача при этом - не только научить учащегося конкретным танцам или владению физическими упражнениями, а развить в нём творческую активность.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение

упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащихся.

На начальном этапе обучения по данной программе с целью активизации образовательного процесса целесообразно использовать:

- методы, направленные на формирование положительной мотивации к обучению (создание ситуации успеха, через выполнение заданий посильных для всех учащихся, изучение нового материала с опорой на старые знания; положительный эмоциональный настрой через создание доброжелательной атмосферы доверия и сотрудничества на занятии; рефлексия через оценку собственной деятельности и деятельности других ребят; необычное, интересное, неожиданное начало занятия);
- приём состязательности при организации работы в группах;
- сочетание личностно-ориентированного и дифференцированного подходов.

Методы обучения, используемые на занятиях, обеспечивают их эффективность и мотивацию к занятиям. В реализации данной программы в зависимости от темы, цели, типа и вида занятия применяются следующие методы:

### **1. Основные:**

словесный - рассказ, пояснения, беседы; это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка;

практический - выполнение упражнений, танцевальных связок, танцев, прослушивание музыкального репертуара; заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения;

наглядный - демонстрация видео-, фотоматериалов, выразительный показ под счёт, с музыкой.

**2. Проблемно-поисковый метод** обучения - постановка задачи перед учащимися и поиск её решения. Этот метод позволяет более осмысленно и ответственно подходить к выполнению танцевальной комбинации.

**3. Метод игры** - учитывая возраст учащихся, именно на нём строится большая часть занятия (игровая разминка, соревнования между небольшими группами, игровые задания на развитие сценического образа, мимики и т.д.). Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Игра применяется как средство мотивации к занятиям. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащихся

В программе широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог,

используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга учащегося, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Очень часто на занятиях происходит синтез перечисленных методов, так как это позволяет более эффективно вести процесс обучения.

Теоретическая часть программы имеет целью ознакомление, овладение специальной терминологией, практическая часть - овладение навыками программного материала.

Физическое воспитание ребёнка синтетично по своей природе, существование которого невозможно без межпредметных связей. Объединение различных дисциплин: основы хореографии, музыкальная грамота, физическая культура, танцевальные игры, способствуют формированию у учащихся эстетического восприятия окружающего мира, развитию художественного вкуса, стремления к здоровому образу жизни.

#### **Дидактический и лекционный материал ( примерный):**

- подборка видео- и аудиоматериалов;
- подборка музыкальных произведений;
- теоретические сведения по всем разделам программы (научно-популярная литература, материалы сети Интернет);
- подборка упражнений для развития и укрепления мышц;
- материалы для диагностики и усвоения программы (диагностическая таблица, сценарии).
- мультимедийные презентации (для ознакомления с новыми движениями, с играми и т.д.);
- подборки упражнений (общеразвивающих, строевых, ритмических и т.д.), танцевальных элементов.

#### **Основные формы и средства обучения**

1. Практическая игра.
2. Самостоятельное выполнение физических упражнений, комбинаций танцев.
3. Просмотр и анализ дидактического материала.
4. Участие в концертных программах.

#### **Примерная схема построения типового занятия:**

1. Организационный момент (поклон, создание психологического настроя, мотивация на учебную деятельность).
2. Комплекс упражнений для разогрева мышц.
3. Повторение опорных знаний (проверка усвоения материала предыдущего занятия – опрос, творческие задания).
4. Ознакомление с новым материалом (устный рассказ, показ, демонстрация презентаций, фото- и видеоматериалов и др. дидактических средств обучения, мотивирующих к познанию).
5. Осмысление и закрепление материала (использование тренировочных упражнений, творческих заданий, самостоятельная работа, коррекция ошибочных представлений).

6. Подведение итогов занятия ( поклон, анализ и оценка достижения цели, причин некачественной работы, определение перспектив деятельности, уборка рабочего места).

При реализации программы или отдельных её тем педагог планирует свою педагогическую деятельность с учетом системы дистанционного обучения, создаёт простейшие, нужные для учащихся, ресурсы и задания; выражает своё отношение к работам учащихся в виде аудиорецензий, устных онлайн-консультаций.

Формы проведения виртуальных занятий:

- игра (предоставление упражнений в формате видео для повторения).

Обсуждение результатов работы возможно в соцсетях и через мессенджеры: WhatsApp и Viber.

## **2.6. Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. Зарецкая Н.В. Дошкольное воспитание и развитие. Танцы для детей. – М.: - Айрис Пресс, 2007.

2. Зарецкая Н.В., Роот З. Танцы в детском саду. – М.: Айрис пресс, 2004.

3. Норбеков М. Работай над собой. – М.: АСТ, 2014.

4. Овечкина И.С., Князьков Г.Г., Священко В.Н. Система регионального непрерывного художественно - эстетического образования: часть 5. Хореография. – Краснодар, 1997.

5. Орлова Л. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. – М.: АСТ, 2007.

6. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.

7. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС».

### **Интернетисточники:**

1. <https://propanika.ru/psihologiya/osobennosti-psihologii-detej-doshkolnogo-vozrasta/>

2. <https://infourok.ru/igrovaya-parternaya-gimnastika-kak-neobhodimoe-sredstvo-pervonachalnoy-horeograficheskoy-podgotovki-detej-let-1906226.html>

3. <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/01/05/podborka-muzykalnyh-podvizhnyh-razvivayushchih>

## Приложение 1

Тема: «Вводное занятие».

Игра «Цепочка».

Цель: методом наблюдения выявить умения обучающихся реагировать на смену ритма музыки, координацию, ловкость, владение своим телом, коммуникативные качества.

Участники становятся в колонну и двигаются «змейкой». Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде педагога принимает различные формы: руки на плечи, на пояс, накрест, за руки, под руки т.д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту – ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и т.д.

**В-** высокий уровень. Обучающийся хорошо владеет своим телом (уверенно держится на носочках, на одной ноге), развита координация (держит строй, при перестроении держит линию), движения совпадают с ритмом музыки, коммуникабелен.

**С-** средний уровень. Обучающийся слабо владеет своим телом (держится на носочках с двух ног, не держится на одной ноге), не точно развита координация (держит строй, но при перестроении может потерять линию), движения совпадают с музыкой с подсказкой педагога, коммуникабелен.

**Н-** низкий уровень. Обучающийся не владеет своим телом (не держится на носочках с двух ног, на одной ноге), не развита координация (не держит строй, при перестроении теряет линию, переходя в другую), движения не совпадают с музыкой даже с подсказкой педагога, не коммуникабелен.

## Приложение 2.

Тема: «Общая физическая подготовка».

Эстафета

Цель: методом наблюдения выявить: умения обучающихся правильно выполнять кувырки, «змейки», прыгать с двух ног, через гимнастическую скамейку, умение работать в команде (коммуникативный навык).

1. Обучающиеся делятся на две команды. Участники каждой команды выполняют : кувырки вперёд, прохождение через обруч, прыжок через гимнастическую скамейку, затем дотронуться до предмета и бегом возвратиться назад, передав « ход» следующему участнику.

2. Обучающиеся делятся на две команды. Участники каждой команды «змейкой» двигаются вперёд, кидают мяч в обруч и возвращаются прыжками с двух ног, передают «ход» следующему участнику.

### *Описание упражнений*

#### ***Кувырок вперёд***

Упражнение выполняется из упора присев. Опираясь руками впереди ступней на полшага, слегка разогнув ноги, начать толчок. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись, перекатиться вперед через голову в положении плотной группировки, коснувшись пола сначала затылком, затем шеей, лопатками, спиной и тазом. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола опуститься на ноги.

#### *Основные ошибки:*

1. медленное переворачивание и задержка в завершающей фазе кувырка. Причина — слабый толчок ногами или его отсутствие;

2. опора головой о пол. Это случается, когда голова не наклонена вперед или руки при опоре расположены слишком близко к ногам;

3. неправильное завершение кувырка (преждевременное вставание до прихода в присед), вследствие этого — потеря равновесия назад;

#### **«Змейка»**

Упражнение выполняется движением с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Корпус при этом вытянут.

#### **Основные ошибки**

1. раскачивания на месте. Это случается, если не опираться на руки и не проталкивать свой корпус вперед.

2. излишнее поднимание таза. Это случается при не правильном распределении перемещения корпуса.

**В-** высокий уровень. Обучающийся правильно выполняет: кувырок, «змейку», уверенно перепрыгивает через препятствие (гимнастическая скамейка), владеет ловкостью (попадает мячом в обруч), проявляет хорошую скорость в беге, коммуникабелен.

**С-**средний уровень. Обучающийся выполняет самостоятельно, но с небольшими ошибками: кувырок, «змейку», уверенно перепрыгивает через препятствие (гимнастическая скамейка), бросает мяч в обруч (может не попасть), проявляет хорошую скорость в беге, коммуникабелен.

**Н-** низкий уровень. Обучающийся выполняет с помощью педагога: кувырок, «змейку»; не уверенно перепрыгивает через препятствие (гимнастическая скамейка) может понабиться помощь педагога, не может добросить мяч в обруч, скорость в беге низкая, не владеет навыком работы в команде (может пропустить «ход»).

### Приложение №3

#### Итоговое занятие

#### Концерт

Учащиеся выполняют танцы на основе изученных хореографических элементов, движений.

#### *Описание основных хореографических элементов*

##### **Исходные позиции ног:**

**Основная стойка** – пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом  $45^{\circ}$  («домиком»).

«**Узкая дорожка**» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп) в хореографии – 6-я позиция.

«**Широкая дорожка**» - ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

**Сесть на колени** – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

##### **Исходные позиции рук:**

**Внизу** – руки опущены вдоль тела.

**Впереди** – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

**Вверху** – руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

**В стороны** – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть **открытыми** – ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть **закрытыми** – ладони вниз (смотрят в пол).

**«Поясок»** - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди.

Плечи и локти слегка отведены назад.

**«Кулачки на бочок»** - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

**«Полочка»** - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

**«Матрешка»** - руки (полочкой), указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

**«Юбочка»** - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

Положения рук в паре:

**Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):**

**«Стрелка»** - руки соединены в позиции «Вперед» от величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

**«Воротики»** - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

**«Плетень»** - руки соединены крест-накрест.

**«Бантик»** - то же, но локти округлены и приподняты вперед - вверх, руки не напряжены.

**«Саночки»** - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

**Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):**

**«Бараночка»** - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных позиций.

**Движения рук**

**«Ветерок»** - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

**Виды шага**

**Шаг на всей ступне (топающий)** – выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.

**Переменный шаг** – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На

«раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

**Боковой приставной шаг** – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

## **Прыжки**

### **На одной ноге:**

«Точка» - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот –  $360^{\circ}$ .

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

«Лесенка» - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).

### **•На двух ногах:**

**Подскок** – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

**Прыжки с отбрасыванием ног назад** – на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

## **Танцевальные движения**

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«Качель маленькая» - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«Качель большая» – то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»). в этом случае колени ног не разводятся.

**Притоп** – стоя на левой ноге, ритмично притоптывать правой, чуть пружиня обеими.

**Приседание** – техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

**Полуприседание с поворотом корпуса** – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на  $90^0$ . Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

**«Распашонка»** - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверху. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

**«Самоварчик»** - на «раз» - полуприседание и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом  $90^0$ .

**«Топотушки»** - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топтать ногами на месте.

**Поворот вокруг себя (кружение)** – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

**«Расческа»** - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

**1-й вариант:** вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т.д.

**2-й вариант:** первая шеренга идет назад, одновременно вторая – движется.

**В-** высокий уровень. Учащийся правильно выполняет: танцевальные движения, хореографические рисунки. Ритмичен, движения согласованы с музыкой и другими участниками танца.

**С-** средний уровень. Учащийся выполняет: танцевальные движения, хореографические рисунки с незначительными ошибками. Ритмичен, движения согласованы с музыкой и другими участниками танца.

**Н-** низкий уровень. Учащийся выполняет: танцевальные движения, хореографические рисунки с грубыми ошибками. Не ритмичен, движения не согласованы с музыкой и другими участниками танца.