МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА "РОДНЫЕ ИСТОКИ" СТАНИЦЫ НОВОПОКРОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА "РОДНЫЕ ИСТОКИ" СТАНИЦЫ НОВОПОКРОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН
DN: C=RU, S=Краснодарский край, STREET="Почтовая ул, дом № 2", L=ст. Новопокровская, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА ""РОДНЫЕ ИСТОКИ"" СТАНИЦЫ НОВОПОКРОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН", ОГРН=1022304418982, СНИЛС=01140647897, ИНН ЮЛ=2344012833, ИНН=234400856133, E=rodnyeistoki@mail.ru, G=Виктор Алексеевич, SN=Мышкин, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА ""РОДНЫЕ ИСТОКИ"" СТАНИЦЫ НОВОПОКРОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН"
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.11.07 08:45:51+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА
«РОДНЫЕ ИСТОКИ»

Принята на заседании педагогического совета ЦТ «Родные истоки». Протокол № 1
от «28» августа 2023 года

Утверждаю_____
директор МАУДО ЦТ «Родные истоки» В.А. Мышкин
Приказ № 166
от «1» сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Игровая гимнастика»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы:1 год (72ч.)
Возрастная категория: от 5 до 6 лет.
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 3698

Автор-составитель:
Орлова Виктория Игоревна,
педагог дополнительного образования.

Ст. Новопокровская,2023 г.

Паспорт программы.

№	Игровая гимнастика	
1.	Возраст учащихся	5-6 лет
2.	Срок обучения	1 год
3.	Количество часов	72
4.	Количество часов в год	72
5.	Ф.И.О. педагога	Орлова Виктория Игоревна
6.	Уровень программы	Ознакомительный
7.	Продолжительность одного занятия	30 минут
8.	Количество часов в день	2 часа
9.	Периодичность занятий в неделю	1 раз

Содержание программы

Введение		2
1.	**Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи	6
1.3	Содержание программы	7
1.4	Планируемые результаты	10
2.	**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**	11
2.1	Календарно-учебный график	11
2.2	Условия реализации программы	17
2.3	Формы аттестации	17
2.4	Оценочные материалы	18
2.5	Методические материалы	18
3.	Раздел 3. Воспитательная работа	21
	Список литературы	32

Введение

Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Распоряжение губернатора Краснодарского края от 29.03.2023 года № 71-р «Об организации оказания государственных услуг в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г., регистрационный № 70226);
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 15.04.2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 –Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.;
8. Приказ Минтруда России от 21.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021 г., регистрационный № 66403).

Создание программы обусловлено возникшей в результате практической деятельности необходимостью. Типовые образовательные программы по гимнастике в большей степени рассчитаны на реализацию в условиях специализированных учреждений дополнительного образования. Настоящая программа, на мой взгляд, решает вопрос обучения гимнастике в многопрофильном учреждении дополнительного образования детей.

Программа сориентирована на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание культуры и привитие начальных навыков в гимнастике.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно- спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровая гимнастика» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на развитие физических способностей детей, воспитанию личности, передачу духовного и культурного опыта. Основной целью является: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Новизна программы этого учебного года в отличии от программы прошлогодней заключается в том, что в программу включено большее разнообразие физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Актуальность программы данной программы заключается в том, что игровая гимнастика, несомненно, будет способствовать более разностороннему развитию учащихся, исправлению физических недостатков ребенка. Это позволит за короткое время укрепить мышцы спины, развить гибкость и танцевальный шаг ребенка. Программа имеет общеобразовательный, развивающий характер обучения. Она направлена на развитие у учащихся высокой степени гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области гимнастики.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Гимнастические упражнения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

Педагогическая целесообразность. При организации образовательного процесса используются методы: показа, повторения, сравнения, наблюдения, убеждения, стимулирования, создание ситуации успеха для каждого ребенка.

Наряду с практическими знаниями с первого года обучения даются и теоретические знания.

Основой для совершенствования движений и воспитанию у детей необходимых двигательных навыков является воздействие музыки. Подбор музыкального материала для ведения занятий играет большую роль.

Словесное объяснение используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения.

Показ движений применяется педагогом для передачи ученикам характера движений. Показ помогает ученикам выразительнее, эмоциональнее и технически правильно исполнить любое движение, упражнение.

Отличительные особенности. Отличительной особенностью данной программы является то, что основная форма проведения занятий – игра. Речь идет о том, чтобы пронизать занятие игровым началом, сделать игру его компонентом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогом цели, содержать в себе элементы волевых усилий, упорного труда.

В программу включены упражнения партерной гимнастики в игровых образах: «Ванька-встанька», «бабочка», «зоопарк».

Адресат программы.

Программа адресована дошкольникам от 5 до 6 лет. Принимаются абсолютно все желающие дети физически здоровые, вне зависимости от имеющихся у них природных данных (хорошая растяжка, гибкость, выворотность), специальных способностей и исходного уровня подготовки.

В 5-6 летнем возрасте у ребенка не всегда можно сразу же предугадать его скрытые возможности. А в процессе освоения азов этой программы уже можно определить, что ребенку более удается, а что менее, насколько он трудолюбив. При проведении набора пристальное внимание уделяется тому, насколько ребенок выносли в и нет ли у него каких-то физических недостатков, которые могут впоследствии принести ему при занятиях вред или душевную травму.

Условия приема:

Прием детей в объединение осуществляется на основании письменного заявления родителей (лиц их заменяющих) и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Формирование детей в группы проходит по результатам собеседования:

Основания для отчисления:

Основанием для отчисления ребенка из объединения может служить заявление родителей с указанием причины ухода. Как правило, ребенок приходит по собственному желанию и также может уйти,

обнаружив у себя более выдающиеся способности в другом виде творчества.

Причины ухода ребенка: медицинские противопоказания, смена места жительства, абсолютное отсутствие данных у ребёнка.

5-6 лет - это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Эти особенности педагог должен учитывать при проведении гимнастических упражнений.
К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы, особенно конечностей рук, но еще слабы мелкие мышцы, поэтому возникают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Программа предполагает обучение и девочек и мальчиков.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Уровень реализации программы «Игровая гимнастика» – ознакомительный.
Выполнение программы рассчитано на 1 год обучения, в течение которого должен быть усвоен определенный минимум умений, знаний, навыков по программе «Игровая гимнастика».
Объем учебных часов на год – 72 ч.
Режим занятий: 1 раз в неделю 2 часа.
Наполняемость групп составляет 12-16 человек.

Согласно рекомендуемому режиму занятий детей дошкольного возраста в объединениях (Приложение № 3 к СанПиН 2.4.4. 1251-03), продолжительность занятия – 30 минут. 10-ти минутные перерывы между занятиями считаю проводить не целесообразным, поскольку тело ребёнка разогрето и подготовлено для физической нагрузки, а за время перерыва оно остывает и вся проделанная работа в первой части занятия теряет смысл. С целью охраны здоровья детей проводятся валеологические паузы. Используются упражнения на расслабление мышц, а также упражнения на восстановление дыхания.

Форма обучения - очная

Формы проведения занятий - групповая форма с индивидуальным подходом

Программа включает разные виды занятий:

- традиционное занятие
- комбинированное занятие
- открытое занятие
- беседа

1.2. Цель и задачи

Цель предмета - обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи предмета:

Личностные

-Сформировать внутреннюю позицию учащегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении учащегося к образовательному учреждению через интерес к гимнастическим упражнениям.
-Развить эстетический вкус, культуру поведения, общения, художественно-творческой способности.
Предметные:
- обучить детей правильной постановке корпуса;
- освоить основы партерной гимнастики;
- развить необходимые двигательные навыки, гимнастические данные (выворотность, шаг, гибкость, устойчивость, растяжка);
- освоить понятия: выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка;
Метапредметные
-Развить мотивацию к занятиям гимнастикой.
-Развить потребность ребёнка в саморазвитии.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		
2.	Подготовительная часть	8	2	6	
3.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.	4	2	2	
4.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.	12	2	10	
5.	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.	6	2	4	
6.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	4	2	2	
7.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Укрепление мышц спины.	8	2	6	

8.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.	10	2	8	
9.	Танцевальные движения, танцы.	16	2	14	
10.	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей.	2		2	Открытый урок
Всего		**72**	16	56	

Содержание учебного плана

Тема №1 Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, прически.

Тема №2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.(8 часов)

Теория: в игровой форме изучить с детьми, что такое поклон, рассказать для чего нужен разогрев.

Практика:

1. Поклон: девочек – с d- plie. Поклон мальчиков.
2. Упражнение «Зеркало». Упражнение «Эхо».
3. Шаг с носка, шаг на носках, на пятках. Шаг с поднятием колена.
4. Бег с захлёстом, бег колени перед собой. Подскоки, боковой галоп.

Тема №3. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы(4 часа)

Теория: Рассказать что такое голеностоп, стопа и зачем их нужно разворачивать и вытягивать.

Практика:

1. Круговые движения стопами. I вытянутая, I сокращённая
2. «Буратинка – балеринка»

Тема №4. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага

Теория: рассказать, что такое выворотность, танцевальный шаг и для чего они нужны.

Практика:

1. «Бабочка» сидя. Лёжа на спине.
2. «Лягушка» на животе. На спине.
3. «Лягушка в прыжке» на животе. На спине.
4. «Флажок». «Флажок стоя».
5. «Складочка» сокращенные стопы. Вытянутые стопы.
6. «Буратино» ноги по VI. Ноги в шпагате.

Тема №5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов

Теория: разобрать, что такое гибкость, как её развить и для чего она нужна.

Практика:

1. Лёжа на животе прогиб на вытянутых руках. Прогиб на согнутых локтях.
2. «Корзиночка». «Струнка».
3. «Мост» с колен. «Мост» из положения лёжа.

Тема №6. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Теория: рассказать, что такое брюшной пресс и как его можно развить.

Практика:

1. «Уголок» с руками на полу. «Уголок» с руками в стороне.
2. «Ножницы» сидя в уголке. Лежа на спине.

Тема №7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Укрепление мышц спины

Теория: Роль гибкости позвоночника и мышц спины.

Практика:

1. «Подводная лодка» напряжение. «Подводная лодка» расслабление.
2. «Лодочка». «Лодочка с зависанием».
3. «Кораблик». «Кораблик с зависанием».
4. «Ванька-встанька». «Берёзка».

Тема №8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага

Теория: объяснить понятие выворотности и танцевального шага.

Практика:

1. «Солнышко». «Солнышко» с наклоном вперёд.
2. «Жабка» с наклоном вперёд. С наклоном назад.
3. Полушпагат на правую ногу. На левую ногу.
4. Поперечный полушпагат на правую ногу. На левую ногу.
5. Поперечный шпагат. Продольный шпагат.

Тема №9. Танцевальные движения, танцы

Теория: рассказать, что есть танец и что нужно делать, чтоб танцевать на сцене.

Практика:

1. Saute по VI. Saute по I.
2. Подскоки на месте. Подскоки с продвижением.
3. Поджатые. «Обезьянки».
4. «Лягушка». «Мячик».
5. «Гусачок». Кувырки.
6. «Колесо» на правую руку. На левую руку.
7. Отжимания с колен. Отжимания.
8. «Весёлая зарядка». «Джунгли».

Тема №10. Итоговое занятие. Открытый урок.

Практика: открытое занятие для родителей

1.4. Планируемые результаты.

Личностные:

- Сформирована внутренняя позиция учащегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении учащегося к образовательному учреждению через интерес к гимнастическим упражнениям;
- Развит эстетический вкус, культура поведения, общения, художественно-творческая способность.

Предметные:

- Научились правильной постановке корпуса;
- Освоили основы партерной гимнастики;
- Развиты необходимые двигательные навыки, гимнастические данные (выворотность, шаг, гибкость, устойчивость, растяжка);
- Освоили понятия: выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка;

Метапредметные:

- Развита мотивация к занятиям гимнастикой;
- Развита потребность ребёнка в саморазвитии;

Результирующий итог реализации данной программы ознакомительного уровня наличие у ребенка к концу обучения общих представлений об изучаемой предметной области. Появление у учащегося первичного интереса к гимнастике. Появление потребности к продолжению изучения гимнастики по программам базового уровня. По результатам ежегодной итоговой аттестации переходят на базовый уровень не менее 25-30% учащихся.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов/ продолжительность занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
1.	1.09		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, прически.	1ч./30 1ч./30	*Беседа, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	диалог, педагогическое наблюдение
2.	8.09		1.Поклон: девочек – с d- plie. Поклон мальчиков.	1ч./30 1ч./30	*Беседа, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
3.	15.09		2.Упражнение «Зеркало». Упражнение «Эхо».	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	Наблюдение
4.	22.09		3.Шаг с носка, шаг на носках, на пятках. Шаг с поднятием колена.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
5.	29.09		4.Бег с захлёстом, бег колени перед собой. Подскоки, боковой галоп.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	Творческое задание
6.	6.10		Тема №3. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы 1.«Буратинка– балеринка»	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	

7.	13.10		Тема №3. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы 2.Круговые движения стопами. I вытянутая, I сокращённая.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
8.	20.10		Тема №4. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага 1.«Бабочка» сидя. Лёжа на спине.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
9.	27.10		Тема №4. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага 2.«Лягушка» на животе. На спине.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	Наблюдение
10.	3.11		Тема №4. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага 3.«Лягушка в прыжке» на животе. На спине.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
11.	10.11		Тема №4. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага 4.«Флажок». «Флажок стоя».	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
12.	17.11		Тема №4. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	

			5.«Складочка» сокращенные стопы. Вытянутые стопы.				
13.	24.11		Тема №4. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага 6.«Буратино» ноги по VI. Ноги в шпагате.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	Творческое задание
14.	1.12		Тема №5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов 1.Лёжа на животе прогиб на вытянутых руках. Прогиб на согнутых локтях.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
15.	8.12		Тема №5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов 2.«Корзиночка». «Струнка».	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
16.	15.12		Тема №5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов 3.«Мост» с колен. «Мост» из положения лёжа.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	Творческое задание
17.	22.12		Тема №6. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса 1. «Уголок» с руками на полу. «Уголок» с руками в стороне.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
18.	29.12		Тема №6. Упражнения для укрепления мышц брюшного	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое*	ЦТ «Родные истоки»	Наблюдение

			пресса 2.«Ножницы» сидя в уголке. Лежа на спине.		*занятие*	Каб.№5	
19.	12.01		Тема №7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Укрепление мышц спины 1.«Подводная лодка» напряжение. «Подводная лодка» расслабление.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
20.	19.01		Тема №7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Укрепление мышц спины 2.«Лодочка». «Лодочка с зависанием».	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
21.	26.01		Тема №7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Укрепление мышц спины 3.«Кораблик». «Кораблик с зависанием».	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
22.	2.02		Тема №7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Укрепление мышц спины 4.«Ванька-встанька». «Берёзка».	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	Творческое задание
23.	9.02		Тема №8. Упражнения для	1ч./30	*Показ,*	ЦТ «Родные	

			развития выворотности ног и танцевального шага 1.«Солнышко». «Солнышко» с наклоном вперёд.	1ч./30	*практическое занятие*	истоки» Каб.№5	
24.	16.02		Тема №8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага 2.«Жабка» с наклоном вперёд. С наклоном назад.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	Наблюдение
25.	1.03		Тема №8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага 3.Полушпагат на правую ногу. На левую ногу.	1ч./30 1ч./30	*Отработка изученного материала, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
26.	15.03		Тема №8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага 4.Поперечный полушпагат на правую ногу. На левую ногу.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
27.	22.03		Тема №8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага 5.Поперечный шпагат. Продольный шпагат.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	Творческое задание
28.	29.03		Тема №9. Танцевальные движения, танцы 1.Saute по VI. Saute по I.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
29.	5.04		Тема №9. Танцевальные движения, танцы	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое*	ЦТ «Родные истоки»	Наблюдение

			2.Подскоки на месте. Подскоки с продвижением.		*занятие*	Каб.№5	
30.	12.04		Тема №9. Танцевальные движения, танцы 3.Поджатые. «Обезьянки».	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
31.	19.04		Тема №9. Танцевальные движения, танцы 4. «Лягушка». «Мячик».	1ч./30 1ч./30	*Практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
32.	26.04		Тема №9. Танцевальные движения, танцы 5.«Гусачок». Кувырки.	1ч./30 1ч./30	*Показ, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	Наблюдение
33.	3.05		Тема №9. Танцевальные движения, танцы 6. «Колесо» на правую руку. На левую руку.	1ч./30 1ч./30	*Отработка изученного материала. практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
34.	10.05		Тема №9. Танцевальные движения, танцы 7.Отжимания с колен. Отжимания.	1ч./30 1ч./30	*практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	
35.	17.05		Тема №9. Танцевальные движения, танцы 8.«Весёлая зарядка». «Джунгли».	1ч./30 1ч./30	*Отработка изученного материала, практическое занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	Творческое задание
36.	24.05		Итоговое занятие. Открытый урок	1ч./30 1ч./30	*Контрольное занятие*	ЦТ «Родные истоки» Каб.№5	Открытый урок для родителей

2.2. Условия реализации программы.

- материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы в течение всего периода Центром обеспечены следующие условия:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;
- аудиоаппаратура;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма: (для мальчиков: белая футболка, черные шорты, белые носки; для девочек: черное гимнастическое трико-купальник, черная , белые носки, балетки).
- коврики.

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения.

- информационное обеспечение

- наличие музыкальной фонотеки;
- наличие видеозаписей;
- наличие наглядных пособий и методических разработок, специальная литература.

-кадровое обеспечение

Для реализации ознакомительной программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

2.3. Формы аттестации

Оценка результативности освоения программы (деятельности) учащихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних учащихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же учащегося (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная система контроля успеваемости и аттестации учащихся, обучающихся по данной программе. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим предмет.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце года по окончании изучения программы и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Формы контроля.

Наблюдение - применяется педагогом как средство анализа степени сформированности практических умений.

Творческие задания - развивают музыкально-двигательные способности, художественное восприятие и вкус, определяют понимание учащимися выразительности отдельных элементов и музыки в передаче определенного содержания, развивают способность самостоятельно оценивать произведение.

Открытый урок – показ результатов.

2.4. Оценочные материалы

Зачетный лист по выполнению программы

Группа _____ Дата_____

№	Ф.И. учащегося	задания					результат
		Упр. на гибкость	Упр. на выворотность	прыжки	растяжка	Музыкальность	
1							
2							
3							

2.5. Методические материалы

Программа включает разные виды занятий:

- традиционное занятие
- комбинированное занятие
- открытое занятие
- занятие-игра, сказка, соревнование, путешествие
- беседа

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие **методы обучения:**

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках общеобразовательной общеразвивающей программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

Алгоритм учебного занятия.

Название этапа	**Содержание деятельности педагога**	**Содержание деятельности учащихся**	**Результат**
Организационный момент	Приветствие. Проверка готовности необходимых материалов. Проверка посещаемости. Напоминание ТБ.		Организация внимания.
Введение в тему	Сообщение темы и цели занятия.	«Поклон»	Моральный и эмоциональный настрой на занятие.
Основная часть занятия	Повтор пройденного материала. Педагог проверяет знание материала, исправляет	Выполняют поставленные цели и задачи педагога	Грамотное исполнение упражнения. Разогрев мышечного аппарата.

	ошибки.		
Разучивание нового материала	Разучивание нового материала, по учебному графику. Педагог показывает новые элементы, н. Следит за правильностью исполнения, корректирует.	Выполняют задания педагога.	Усвоение нового материала
Заключительная часть.	Подведение итогов. Анализ результатов. Педагог отмечает удачные моменты занятия, показывает, на примере каждого, что именно было хорошо.	Слушают педагога. Участвуют в анализе занятия. Исполняется «поклон».	Поставленные цели и задачи выполнены, новый материал разучен, ранее выученный закреплён. Дальнейшая мотивация получена.

Раздел 3. Воспитательная работа.

1. Характеристика ОХА «Первоцвет»

Деятельность объединения «Первоцвет» имеет физкультурно-спортивную направленность (ДООП «Игровая гимнастика»).

Количество учащихся ОХА «Первоцвет» (Кнопочки), составляет 12 человек.

Учащиеся имеют возрастную категорию детей от 5 до 6 лет.

Формы работы – групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель-создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Цели воспитания:

•музыкально-хореографическое воспитание детей, выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребенка через танец к сценической концертной деятельности, как к виду творческой деятельности;

•формирование целостного представление об окружающем мире и высоких нравственных идеалах.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.
- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного.

3. Виды, формы и содержание деятельности.

Тематические модули программы воспитания.

3.1.Модуль «Учебное занятие».

Учебные занятия направлены на раскрытие творческого потенциала ребенка, получение опыта познания себя и преображения окружающего мирапо законам красоты, повышают общекультурный уровень детей.

3.2. Модуль «Детское объединение».

В деятельности детских объединений используются следующие формы воспитательной работы:

- Групповые – досуговые, развлекательные, игровые программы (конкурсы, квесты, викторины, театрализации, интеллектуальные игры) и информационно-просветительские мероприятия познавательного характера

(выставки, экскурсии, круглые столы, мастерклассы, тематические программы, тренинги).

3.3. Модуль «Воспитательная среда».

Спецификой осуществления воспитательного процесса в МАУДО ЦТ «Родные истоки» как в учреждении дополнительного образования является создание воспитательной среды, которая формирует уровень притязаний личности и ее достижений; среды, в которой обучающийся научится уважительному и продуктивному взаимодействию с другими людьми и получит опыт социально-значимой коллективной творческой деятельности.
Это, прежде всего:
• главные традиционные общие мероприятия;
• летние оздоровительные программы;
• познавательно-развлекательные программы;
• фестивальная деятельность;
• открытые дискуссионные площадки;
• общие родительские и ученические собрания;
• спортивно-оздоровительная деятельность: Дни здоровья, спортивные соревнования, тематические мероприятия по спорту;
• досугово-развлекательная деятельность;
• праздничные мероприятия, посвященные календарным датам: День Матери, День Учителя, День защитника Отечества, День 8 Марта,
День Победы, День защиты детей и др.

3.4. Модуль «Работа с родителями»

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года).
- Оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.
- Воспитательные мероприятия и семейные праздники.

3.5. Модуль «Профессиональное самоопределение».

Формы и виды деятельности учащихся:
- творческая деятельность учащихся;
- практическая деятельность;
- беседы с представителями различных творческих коллективов;
- изучение традиций, культуры своего народа, участие в конкурсах.

3.6. Модуль «Профилактика».

Направления деятельности:

- в рамках воспитательной деятельности каждого детского объединения изучать темы, включенные в дополнительную образовательную программу о здоровом образе жизни, противопожарной, дорожной, информационной, антитеррористической безопасности, правового просвещения;
- организация и проведение различных мероприятий и акций, направленных на решение задач профилактической работы, в рамках плана работы социального педагога;
- психолого-педагогическое сопровождение обучающихся через проведение консультаций, бесед, тренингов по определенным тематикам (по запросу).

Календарный план воспитательной работы
объединения ОХА « Первоцвет»
на 2023-2024 учебный год
Педагог Орлова Виктория Игоревна

№	Дата	Мероприятие	Модуль	Аудитория	Ответственный
1.	01.-02.09.	День открытых дверей.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО -Орлова В.И.
2.	сентябрь	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта. Антинаркотическое мероприятие «Стиль жизни - здоровье». Заседание клуба «Подросток и закон» «Я имею право». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО -Орлова В.И.

3.	03.09.	День солидарности в борьбе с терроризмом.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог организатор ЦТ -Носачева О.В. Социальный педагог ЦТ
4.	сентябрь	Родительское собрание	Работа с родителями	родители учащихся	Педагог ДО - Орлова В.И.
5.	сентябрь	Оформление информационно	Работа с родителями	родители	заместители директора,
		го «Уголка для родителей»			Педагог-организатор
6.	01.10.	Международный день пожилых людей.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ -Носачева О.В.
7.	октябрь	Проведение учений по эвакуации при ЧС и ГО. Антинаркотическое мероприятие «Сумей сказать нет». Заседание клуба «Подросток и закон» «Закон» «Поведение в общественных местах». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Ответственный за ЧС и ГО Социальный педагог
8.	05.10.	День учителя	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог организатор ЦТ -Носачева

					О.В.
9.	28. 11.	День матери в России.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ -Носачева О.В.
10.	ноябрь	Проведение бесед в объединениях по антикоррупционному поведению учащихся. Антинаркотическое мероприятие «Я выбираю	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог

		жизнь». Заседание клуба «Подросток и закон» « Преступление и наказание». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».			
11.	Ноябрь	Муниципальный этап краевого конкурса фестиваля детского творчества «Светлый праздник – Рождество Христово»	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог организатор ЦТ

12.	12.12.	День конституции Российской Федерации.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
13.	декабрь	Проведение бесед антинаркотической направленности. Антинаркотическое мероприятие «Не потерять себя». Заседание клуба «Подросток и закон» «Человек, личность, гражданин». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог
14.	декабрь	Открытые занятия для родителей в объединениях	Воспитательная среда	родители	Педагог ДО - Орлова В.И.
15.	27-31.12	Новый год	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.

16.	январь	Повторный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта. Антинаркотическое мероприятие «В мире соблазнов». Заседание клуба «Подросток и закон» «Как защитить свои права?». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог
17.	27.01	. День освобождения ст. Новопокровской от немецко-фашистских захватчиков	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
18.	февраль	Муниципальный этап краевого конкурсафестиваля	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.
		«Молодые дарования Кубани»			Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.

19.	февраль	Антинаркотическое мероприятие «Будь здоров». Заседание клуба «Подросток и закон» «Мы защитники Отечества». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Воспитательная	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог
20.	23.02.	День защитника Отечества.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
21.	08.03	Международный женский день.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.

22.	март	Проведение бесед в объединениях об информационно й безопасности. Антинаркотичес кое мероприятие «Сила выбора». Заседание клуба «Подросток и закон» «Как не стать жертвой преступления». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Воспитательная	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог
23.	апрель	Муниципальный этап краевого смотра-конкурса «Моя Кубань – мой дом родной»	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.

24.	апрель	Проведение бесед о здоровом образе жизни «Антинаркотическое мероприятие» «Привычки» Заседание клуба «Подросток и закон» «Кто кого, или подросток в мире вредных привычек». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог
25.	апрель	Открытые занятия для родителей в объединениях	Воспитательная среда	родители	Педагоги ДО -Федянина Л.А. -Орлова В.И.
26.	май	Проведение бесед по правилам поведения на дорогах, в общественных местах в летнее время, по правилам поведения у водоемов. Антинаркотичес	Профилактика	Учащиеся ЦТ Родительская общественность	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог

		кое мероприятие «Не дай себя обмануть». Заседание клуба «Подросток и закон» Правовая игра «Умники и умницы». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».			
27.	09.05.	День Победы.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
28.	май	Родительское собрание	Работа с родителями	родители учащихся	Педагог ДО - Орлова В.И.
29.	1.06.	День защиты детей. Церемония награждения лучших учащихся ЦТ «Будь первым»	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
30.	в течение учебного года	Размещение правил поведения в общественных местах на информационных стендах ЦТ и на сайте учреждения.	Профилактика	Учащиеся ЦТ Родительская общественность	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог

31.	в течение учебного года	Размещение на информационном стенде ЦТ материалов по профилактике правонарушений	Профилактика	Учащиеся ЦТ Родительская общественность	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог
		среди подростков.			
32.	В течение учебного года	Индивидуальные консультации	Работа с родителями	родители	Педагог ДО - Орлова В.И.

Список основной литературы:

1. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. - Москва:
2. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике / В.Ю. Сосина. - М.: 2009
3. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри, 2002.
4. Баршай В., Курысь В., Павлов И. Гимнастика. – М.:КноРус, 2013.
2. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» Л., 2003
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» С-П., 2006
4. Ваганова А. «Основы классического танца» Л.,2000
5. Годенко М. Мастер танца. Красноярск, 2007
6. Гимнастика в хореографической школе. М.,2001
7. Звездочкин В. «Классический танец» Ростов-на Дону, 2005
8. Колодницкий Г. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» М., 2000
9. Краткий словарь танцев. М., 2006
10. Мессерер А. «Уроки классического танца» «Лань» 2004