

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕНДОВ «ОМЕГА»

РЕКОМЕНДОВАНО

Председатель КМС

 М.И. Безрукова

Протокол № 16
от «14» 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО ЦТОТ «Омега»

 А.Е. Голубев

Приказ № 18-г
от «31» 08 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Движение вверх. Гимнастика»
(базовый уровень)

Направленность: художественная
Профиль: танцевальная гимнастика
Возраст детей: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кирилук Светлана Романовна,
педагог дополнительного образования

Иваново, 2023

Содержание программы:

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	4
1.4. Планируемые результаты.....	9
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	9
2.3. Формы аттестации обучающихся.....	10
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	11
2.6. Список литературы.....	17
Приложения к программе	18

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Гимнастика является одной из самых действенных и универсальных средств физического воспитания, что способствует развитию полноценной подготовки детей, предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Актуальность программы. В настоящее время основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

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 хореографии.

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

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Направленность программы – художественная.

Профиль программы – гимнастика.

Уровень программы – «базовый», позволяет вызвать интерес у обучающихся к занятиям гимнастики, с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений.

Педагогическая целесообразность.

Занятия гимнастикой являются разновидностью физической культуры и позволяют ребенку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействию со сверстниками и взрослыми. Базовый уровень программы предполагает изучение элементов через использование игровых технологий, исполнении физических упражнений. Использование как традиционных, так и педагогических технологий будут способствовать укреплению и сохранению здоровья детей. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев. На занятиях педагог старается уделять своё внимание каждому ребенку.

Содержание программы предполагает четкую организацию занятий, строгие требования к точности выполнения упражнений, формирование представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела, побуждение к физическому самосовершенствованию способствуют воспитанию важных моральных и волевых качеств.

Адресат программы – обучающиеся 7-14 лет.

Современные дети подтверждаются аллергическим и инфекционным заболеваниями, они ослаблены физически, имеют неустойчивую психику. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушения осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. А длительное пребывание в однообразной позе (например, за партой в школе или за письменным столом дома) вызывает статическую нагрузку на определенные группы мышц, что приводит к их утомлению и усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Это неблагоприятное воздействие настолько велико и объёмно, что организм ребёнка не в состоянии с этим справиться, и ребёнок теряет хорошее настроение и работоспособность.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся. Большой диапазон использования средств и методов гимнастики делает ее доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Объем и срок освоение программы. Программа рассчитана на 1 год обучения (45 недель). Общее количество часов – 45.

Режим занятий:

- занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательной деятельности – группы комплектуются из обучающихся постоянного состава.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: - обучение и овладение обучающимися специальными знаниями двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи

Личностные:

- воспитывать самостоятельность, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;

- формировать важнейшие качества двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;

- воспитывать организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность.

Метапредметные:

- развивать дальнейшее внимание, мышление, воображение, познавательную активность;

- развивать способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;

- развивать темпово-ритмическую память обучающихся.

Предметные:

- обучить дальнейшими основными физическими и гимнастическими упражнениями;

- обучить комплексу упражнений, способствующему развитию двигательного аппарата ребенка;

- формировать навыки постановки осанки;

- формировать навыки правильного дыхания при выполнении упражнений.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, диагностика
2.	Танцевально- ритмическая гимнастика	16	4	12	
2.1	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	Беседа, контрольные упражнения, наблюдение
2.2	Акробатические упражнения	4	1	3	Контрольные упражнения, наблюдение
2.3	Хореографические упражнения	4	1	3	Контрольные упражнения, наблюдение
2.4	Ритмические танцы	4	1	3	Контрольные упражнения, наблюдение
3	Партерная гимнастика	32	8	24	
3.1	Упражнения на развитие физических данных	8	2	6	Контрольные упражнения, наблюдение
3.2	Укрепление на развитие мышечного аппарата	8	2	6	Контрольные упражнения, наблюдение
3.3	Упражнения на силу, выносливость	8	2	6	Контрольные упражнения, наблюдение
3.4	Упражнения для развития шага	8	2	6	Контрольные упражнения, наблюдение
4	Креативная гимнастика	16	2	14	
4.1	Музыкально- творческие игры	8	1	7	Контрольные упражнения, игры наблюдение

4.2	Создание танцевальных этюдов	8	1	7	Контрольные упражнения, наблюдение
5.	Итоговое занятие.	2	-	2	Выступление, диагностика
	Итого	72	17	55	

Учебно-тематический план в летний период

1.	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	-	8	
1.1	Общеразвивающие упражнения	2	-	2	Наблюдение
1.2	Акробатические упражнения	2	-	2	Наблюдение
1.3	Хореографические упражнения	2	-	2	Наблюдение
1.4	Ритмические танцы	2	-	2	Наблюдение
2.	Креативная гимнастика	10	2	8	
2.1	Музыкально-творческие игры	4	1	3	Наблюдение, игры
2.2	Создание танцевальных этюдов	6	1	5	Наблюдение
	Итого	18	2	16	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с понятием танцевальной гимнастикой. Беседа с детьми о целях и задачах, о содержании и форме занятий в объединении. План работ на год. Правила поведения на занятии. Внешний вид и форма одежды для занятий. Знакомство с правилами ТБ.

Для занятий необходима специальная одежда.

Для девочек:

Гимнастический черный купальник (короткий рукав, длинный рукав, черная футболка);

Черные лосины, чёрные шорты;

Носки белые, черные;

Балетки чёрные;

Волосы убраны в «шишку», или два колоска тоже убраны.

Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика: Входная диагностика детей, учебно-тренировочные эвакуации.

Раздел. 2 Танцевально-ритмическая гимнастика

Теория: Беседа о значении танцевальной гимнастики в развитии физических данных обучающихся. Анализ движение тела, последовательность выполнения движений под руководством педагога.

Практика: Правила выполнение танцевальных упражнений.

2.1 Общеразвивающие упражнения

- Построения в шеренгу, в колонну, в круг, в линию, диагональ.
- Шаги по кругу, бег, подскоки.
- Бег с высоким подниманием бедра;
- Подпрыжки на руках;
- Упражнение «лягушка»

2.2 Акробатические упражнения

- Прыжки ноги врозь;
- Прыжки толчком двумя в шпагат, правая или левая вперед;
- Прыжки в «кольцо»;
- Упражнение «мостик»;
- Упражнение колесо;
- Упражнение стойка на руках.
- Прыжки в разножку
- Прыжки веревочка в угол
- Прыжки жете антурнан

2.3 Хореографические упражнения

- Спокойная ходьба, шаг с вытянутого носка
- шаг окрестный вперед-назад («косичка»),
- шаг приставной
- прыжки с двух ног на две,
- Прыжки, сгибая ноги вперед, назад,
- Прыжки по точкам и в повороте
- Мячики по точкам в повороте

2.4. Ритмические танцы

- Создание танцевальных этюдов
- Сюжетно-образные танцы

Раздел 3. Партерная гимнастика

Теория: Правила выполнения упражнений на растяжку.

Практика: Выполнения упражнений на растяжку на различные группы мышц.

3.1 Упражнения на развитие физических данных

- Стоя, руки вытянуты перед собой со скакалкой в руках (сложена в 3 или 4 раза, в зависимости от подвижности плечевого сустава) прямые руки переводить назад и обратно.

- Лёжа на животе, ноги согнуты в коленях, руки держат вытянутые стопы. Поднять корпус и делать легкие покачивания вперёд, назад. Удерживать корпус, не качаясь. (корзиночка)

- Лёжа на животе, ноги согнуты в коленях, руки перед собой вытянуты в локтях. Головой пытаемся достать до стоп. (колечко)

3.2 Укрепление на развитие мышечного аппарата

- Упражнения на развитие мышц спины.
- Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, прогибаем спину, руки

выпрямляем. (дельфин).

- Лежа на животе, поочерёдно ноги вверх - руки вниз; руки вверх - ноги вниз (качели).

- Лёжа на животе, руки перед собой ладонями вниз, ноги вытянуты вместе. Отрываем максимально натянутые руки и ноги от пола, одновременно разводим руки и ноги в стороны (в звёздочку) и возвращаем в и.п. Голова - продолжение шеи, взгляд в пол. (звёздочка)

- Вытягивание и сокращение стопы упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног.

3.3 Упражнения на силу, выносливость

- Махи правой и левой ногой: и.п. лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса.

- Медленное поднимание и опускание ног на 90*.

3.4 Упражнения для развития растяжки

- Лёжа на спине, ноги вытянуты перед собой на 90*, на счёт 1- разводим обе ноги максимально в стороны на счёт 2 - возвращаем в и.п.

- Поперечный, продольный правый, левый.

- При исполнении «шпагат» вперед необходимо контролировать выворотное положение ноги вперед и назад при ровных бедрах и плечах.

Раздел 4. Креативная гимнастика

Теория: познакомить детей с танцевальными играми, которые повышают учебную мотивацию и способствуют успеху.

Практика: Выполнение различных упражнений и музыкальных игр.

4.1 Музыкально-творческие игры

- Игра «Запомни фотографию»
- Игра «Передай ритм»
- Игра «Повтори за мной»

4.2 Создание танцевальных этюдов

- Игра «Художественная галерея»

5. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов. Отчётный концерт. Итоговая диагностика.

Содержание учебно-тематический план в летний период

Раздел 1. Танцевально-ритмическая гимнастика

Теория: Закрепление знаний о значении танцевальной гимнастики в развитии физических данных обучающихся. Анализ движение тела, последовательность выполнения движений под руководством педагога.

Практика: Правила выполнение и закрепление знаний танцевальных упражнений.

- 1.1 Общеразвивающие упражнения
- 1.2 Акробатические упражнения
- 1.3 Хореографические упражнения
- 1.4 Ритмические танцы

Раздел 2. Креативная гимнастика

Теория: Выполнение танцевальных игр, которые повышают учебную мотивацию и способствуют успеху.

Практика: Выполнение различных упражнений и музыкальных игр.

- 2.1 Музыкально творческие игры
- 2.2 Создание танцевальных этюдов

1.4. Планируемые результат

Личностные:

- проявляет самостоятельность, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- обладает важнейшими качествами двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- проявляет организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность.

Метапредметные:

- проявляет внимание, мышление, воображение, познавательную активность;
- владеет способностями к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- проявляет интерес через темпово-ритмическую память обучающихся.

Предметные:

- знает и выполняет основные физические и гимнастические упражнения;
- знает комплекс упражнений, способствующему развитию двигательного аппарата ребенка;
- сформированы навыки постановки осанки;
- сформированы навыки правильного дыхания при выполнении упражнений.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель - 45;

Даты начала и окончания обучения по программе – учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. (Приложение №1)

2.2. Условия реализации программы**Материально-техническое обеспечение:**

- специально оборудованный класс (зеркала, станки, стулья, скамейки, коврики);
- комната для переодевания мальчиков и девочек, соответствующий нормам СанПин;
- наличие у детей специальной формы и обуви для танцев;
- наличие танцевальных костюмов;
- ноутбук;
- аудиоаппаратура с флеш-носителем;
- музыкальные колонки.

Информационное обеспечение:

- аудио,
- видео,
- интернет-источники.
- музыкальный материал для проведения занятий;
- презентации и видео-уроки (обучающие фильмы по формированию навыков ЗОЖ, правильном питании, вредных привычках и т. д.);
- наличие музыкальной фонотеки.

Кадровое обеспечение - занятие по Программе проводит мастер спорта, педагог со средним профессиональным образованием, окончивший с отличием «Ивановский колледж культуры», специальность – народное художественное творчество (по видам).

2.3. Формы аттестации обучающихся

Формы подведения итогов реализации Программы осуществляются согласно «Положению о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МБУ ДО ЦДТ №4.

Способы определения результативности, используемые при реализации ДООП: педагогическое наблюдение, педагогический анализ, контрольное занятие, тестирование, открытые занятия, участие в конкурсах, концерты, фестивали, турниры.

В программу заложены следующие виды контроля:

1. Начальный (или входная диагностика) - проводится с целью определения творческих способностей ребенка, его знаний, умений, навыков в области хореографии (в начале учебного года).

2. Текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала согласно УТП.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного года в соответствии с разделами учебного плана Программы по мере изучения разделов и отдельных тем.

Основными методами диагностики текущего контроля по Программе является *наблюдение* за детьми в процессе движения под музыку и без музыки, в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, *контрольные упражнения* и ведение мониторинга на основе полученных данных.

3. Промежуточная аттестация – определяет успешность развития обучающихся и уровень усвоения ими Программы за определенный промежуток учебного времени – полугодие.

Промежуточная диагностика проводится 2 раза в год в конце каждого полугодия по изученным разделам Программы для выявления уровня знаний и умений обучающихся, проверки динамики физического и творческого развития ребенка. Основными формами проведения являются занятие – зачет, занятие-игра на которых оцениваются степень овладения элементами ОФП (индивидуально), творческое развитие (музыкальный слух, эмоциональность, воображение, креативность). Проводится также анкетирование по терминологии.

4. Итоговая аттестация – проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и проверки динамики физического и творческого развития по окончании изучения полного курса Программы.

Форма проведения аттестации - занятие-зачет, на котором обучающиеся демонстрируют владение упражнениями по ОФП и танцевальными движениями (индивидуально, с оцениванием). В конце занятия индивидуально оценивается уровень растяжки и уровень творческого развития ребенка.

2.4. Оценочные материалы

Педагогический мониторинг проводится по следующим направлениям: результаты освоения Программы, уровень сформированности развиваемых компетенций, развитие познавательных и личностных качеств обучающихся, участие в мероприятиях, участие в конкурсах (Приложение №3)

Важное значение в мониторинге результатов освоения Программы придается обратной связи от обучающихся, рефлексии (саморефлексии). Также оценивается участие в конкурсах различного уровня и их результативность. Оценивается также портфолио обучающегося.

Программа предусматривает диагностические методики, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов:

а) для входной диагностики используется метод выявления степени заинтересованности детей музыкально-ритмической деятельностью;

б) для диагностики личностных результатов, уровня самооценки используется метод наблюдения и методика «Лесенка»;

в) для определения особенности психоэмоционального состояния обучающихся – методика «Кактус»;

г) для диагностики предметных результатов используется метод педагогического наблюдения, который диагностируют у обучающихся правильное выполнение различных танцевальных движений, музыкальность, выразительность исполнения танцевальных композиций, умение работать в хореографическом коллективе, высокую технику исполнения, владение навыками сольного исполнения танцевального номера.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

Метод показа: показывая детям движения, педагог дает им возможность увидеть художественное воплощение образа.

Словесный метод: разговорная речь является связующим звеном между движениями и музыкой. Описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология, историческая справка о танцевальном искусстве.

Импровизационный метод: при обучении танцам следует постепенно подводить детей к свободному, непринужденному движению, такому, как подсказывает музыка. При использовании этого метода не надо никакого предварительного прослушивания музыки. Дети должны попытаться сами найти нужные движения. Также не рекомендуется подсказывать им вид движения. Но при этом надо внимательно наблюдать за тем, чтобы дети не придумывали движения, которые не связаны с музыкой.

Метод иллюстративной наглядности: демонстрация видеофильмов, видеороликов с танцевальной тематикой (концертные выступления различных коллективов, курсы растяжек и пр.).

Практический метод: упражнения на дыхание, сюжетно-ролевые игры, исполнение танцев.

Игровой метод: это рычаг умственного развития детей, помогает раскрепоститься и преодолевать трудности в усвоении учебного материала. А игры-превращения помогут научить детей выразительному выполнению движений, разовьют их фантазию и воображение.

Формы организации образовательной деятельности:

- индивидуальная;
- групповая;
- парная;
- массовая;
- репетиционная (постановочная).

Формы организации учебного занятия:

- практическое занятие;
- конкурс;
- репетиция;
- концерт;
- открытое занятие

Педагогические технологии, используемые во время занятий:

Технология личностно – ориентированного обучения - технология основана на гуманистических принципах, подчеркивающих право ребенка на собственный путь развития. Это специальная методика организации образовательного и воспитательного процессов, нацеленная на развитие личности ребенка с учетом его индивидуальных особенностей развития, при которой педагог подбирает стиль и методы обучения, которые отвечают познавательным способностям, возможностям и интересам ребенка. Эта технология способствует формированию у обучающегося навыков саморазвития и самосовершенствования, всестороннего развития личности с раскрытием его творческого потенциала.

Здоровьесберегающие технологии – технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

Технология развивающего обучения - ориентация образовательной деятельности на потенциальные возможности ребенка и их реализацию.

Технология творческой деятельности - организация совместной деятельности педагога и обучающихся, направленность деятельности детей на результат.

Технология дифференцированного обучения - усвоение программного материала с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Игровые технологии - главная задача: пробуждение интереса через игру к регулярным занятиям хореографией, развитие коллективизма, целеустремленности, чувства взаимопомощи и ответственности.

Алгоритм учебного занятия:

Структура занятия по хореографии является классической:

подготовительная, основная, заключительная части.

- Подготовительная часть (приветствие, установление взаимодействия между всеми субъектами на занятии, создание благоприятной психологической атмосферы на занятии, включение всех обучающихся в работу, целеполагание).

Идет подготовка организма ребенка, его центральной нервной системы, различных функций к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

- Основной этап – изучение нового материала и закрепление изученного материала.
- Заключительная часть занятия - используются упражнения на расслабление мышц,

музыкально-подвижные игры, творческие этюды, где необходима эмоциональная разрядка. В заключительной части занятия подводятся итоги и проходит рефлексия.

Дидактические материалы –

- презентации и видео-уроки (обучающие фильмы по формированию навыков ЗОЖ, правильном питании, вредных привычках и т. д.);

**Рабочая программа воспитания
и календарный план воспитательной работы**

Тема: «Движение вверх»

Кирилюк Светлана Романовна,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа воспитания написана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

Актуальность программы состоит в необходимости формирования у ребенка правильного ценностно-смыслового отношения к социальному окружению. Он начинает осваивать все многообразие социальных отношений и социальных ролей. Он учится действовать сообща, подчиняться правилам, нести ответственность за свои поступки, действовать в интересах семьи, группы. Формирование правильного ценностно-смыслового отношения ребенка к социальному окружению невозможно без грамотно выстроенного воспитательного процесса, в котором обязательно должна быть личная социальная инициатива ребенка в детско-взрослых и детских общностях.

Цель программы воспитания — способствовать формированию у обучающихся правильного ценностно-смыслового отношения к социальному окружению (ровесникам, родителям, людям старшего поколения).

Задачи программы воспитания.

- способствовать приобщению обучающихся к общечеловеческим нормам морали, традициям семьи и общества;
- способствовать развитию позитивного отношения обучающегося к себе и окружающим;
- способствовать активному включению в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- способствовать формированию навыков, необходимых для полноценного существования в обществе: эмпатии (сопереживания), коммуникабельности, заботы, ответственности, сотрудничества, умения договариваться, умения соблюдать правила.

Ожидаемые результаты

- знает и использует в повседневной жизни нормы морали и нравственности;
- имеет уважительное отношение к традициям семьи и общества;
- имеет позитивное, уважительное и доброжелательное отношение к себе и окружающим;
- умеет и стремится оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

- обладает эмпатией, коммуникабельностью, чувством ответственности, навыками сотрудничества, умения договариваться, умения соблюдать правила.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Место проведения	Месяц проведения
.	«Разговоры о важном»	ЦОТ «Омега» 2-я дачная д.20	Сентябрь
	Поздравление учителей	ЦОТ «Омега» 2-я дачная д.20	октябрь
	«День матери»	ЦОТ «Омега» 2-я дачная д.20	ноябрь
	Новогодние Ёлки	ЦОТ «Омега» 2-я дачная д.20	декабрь
	Международный проект «Таланты России»	Ивановский колледж культуры	декабрь
	Мероприятие к 8 марта	ЦОТ «Омега» 2-я дачная д.20	Март
	Соловускино раздолье	Ивановская государственная филармония	апрель
	Участие в патриотических концертах	Площадки города	май

2.6. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 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. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ в МБУ ДО ЦОТ «Омега».
6. Локальный акт «Положение о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МБУ ДО ЦОТ «Омега».

Литература, использованная педагогом

1. Советы педагогам. «Физкультура и спорт», Москва, 1980.
2. Азбука танцев / Авт. – сост. Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.
3. Ахметова, Д.З. Теория и методика воспитания: учебное пособие / Д.З. Ахметова, В.Ф. Габдулхаков.–Казань: Познание, 2007.
4. Возрастная и педагогическая психология. Учеб.Пос.дляст-впед.ин-ов. Подред.проф.А.В. Петровского. - М.: 1987.
5. Востриков А.А. Технология и методика культуры эмоции и чувств. Ч. - 1, 42 Томск, 1994. 12. Леонов Б.. Музыкальное ритмическое движение. Минск, 1971.
6. Чететин А.И. Основы драматургии. - М., 1981.
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000.
8. Танцуем, играем и поём // Молодёжная эстрада, № 1, 2001.
9. Интегрированные занятия с детьми 6-8 лет: Книга для педагогов дополнительного образования и учителей начальных классов/Под ред. Т.С.Комаровой. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2003. – 96 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
10. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров. Е. Г. Монахова. Преподаватель XXI век, 2-1, 2017.
11. Методические подходы к развитию гибкости у спортсменов-танцоров и разработка специальных упражнений. Попова Светлана Юрьевна (Красногорск, ЦРТДиЮ), 2013.
12. Волков Б. С. Психология младшего школьника: Учебное пособие / Б. С. Волков. М.:Пед.общ-во России, 2002.
13. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: развитие внимания и воображения для школьников.
14. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. - М.: «Искусство», 1985.
15. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей. 2018
16. Бекина, С. А. Музыка и движение: учебное пособие / С.А. Бекина. - М.: Просвещение, 1994.
17. Большая книга детского психолога / О.Н. Истратова, Г.А. Широкова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 3-е. – Ростов н / Д: Феникс, 2010.

18. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ /Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина – 4-е изд. - М.: Айрис-Пресс, 2008.
19. Фокина, Е. Н.Нагрузки и здоровье ребёнка. Тезисы докладов и сообщений Международного научного симпозиума 11-14 июня 2009 г. – Тюмень: ТюмГУ, 2009.
20. Кауль Н. «Как научить танцевать» - Ростов, 2004.

Календарный учебный график на 2023/2024 уч. год

Программа (название, уровень): «Движение вверх. Гимнастика» базовый уровень

Год обучения: 1

Номер группы: 2

№	Дата (число, месяц)	Форма занятий	Кол-во часов	Раздел УТП	Тема занятий
1.	1.09	Практическое занятие	2	Вводное занятие.	Беседа, диагностика Инструктаж по ТБ
2.	8.09	Практическое занятие	2	Вводное занятие.	Общеразвивающие упражнения
5.	15.09	Практическое занятие	2	Танцевально- ритмическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения
6.	22.09	Практическое занятие	2	Танцевально- ритмическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения
7.	29.09	Практическое занятие	2	Танцевально- ритмическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения
8.	6.10	Практическое занятие	2	Танцевально- ритмическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения
9.	13.10	Практическое занятие	2	Креативная гимнастика	Музыкально- творческие игры
10.	20.10	Практическое занятие	2	Креативная гимнастика	Музыкально- творческие игры
11.	27.10	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Укрепление мышечного аппарата
12.	3.11	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Укрепление мышечного аппарата
13.	10.11	Практическое занятие	2	Танцевально- ритмическая гимнастика	Ритмические танцы
14.	17.11	Практическое занятие	2	Танцевально- ритмическая гимнастика	Ритмические танцы
15.	24.11	Практическое занятие	2	Креативная гимнастика	Создание танцевальных этюдов
16.	1.12	Практическое занятие	2	Креативная гимнастика	Создание танцевальных этюдов
17.	8.12	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Упражнение на развитие физических данных
18.	15.12	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Упражнение на развитие физических данных

19.	22.15	Практическое занятие	2	Танцевально-ритмическая гимнастика	Хореографические упражнения
20.	29.12	Практическое занятие	2	Танцевально-ритмическая гимнастика	Хореографические упражнения
21.	12.01	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Упражнения на силу и выносливость
22.	19.01	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Упражнения на силу и выносливость
23.	26.01	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Упражнения для растяжки
24.	2.02	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Упражнения для растяжки
24.	9.02	Практическое занятие	2	Креативная гимнастика	Музыкально творческие игры
26.	16.02	Практическое занятие	2	Креативная гимнастика	Музыкально творческие игры
27.	23.02	Практическое занятие	2	Танцевально-ритмическая гимнастика	Хореографические упражнения
28.	1.03	Практическое занятие	2	Танцевально-ритмическая гимнастика	Хореографические упражнения
29..	15.03	Практическое занятие	2	Креативная гимнастика	Создание танцевальных этюдов
30.	22.03	Практическое занятие	2	Креативная гимнастика	Создание танцевальных этюдов
31.	29.03	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Упражнения на силу и выносливость
32.	05.04	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Упражнения на силу и выносливость
33.	12.04	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Укрепление мышечного аппарата
34.	19.04	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Укрепление мышечного аппарата
35.	26.04	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие физических данных
36.	3.05	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие физических данных
37.	10.05	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Упражнения для растяжки
38.	17.05	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика	Упражнения для растяжки
39.	24.05	Практическое занятие	2	Креативная гимнастика	Создание танцевальных этюдов
40.	31.05	Открытое занятие	2	Итоговое занятие	Диагностика, выступление

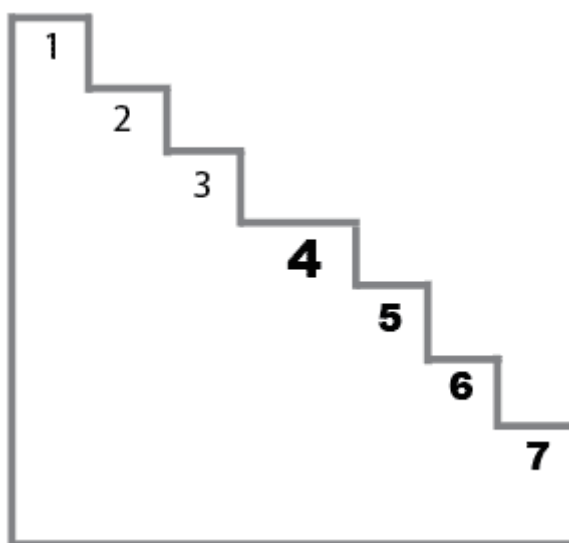
41.	7.06	Практическое занятие	2	Танцевально-ритмическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения
42.	14.06	Практическое занятие	2	Танцевально-ритмическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения
43.	21.06	Практическое занятие	2	Креативная гимнастика	Создание танцевальных этюдов
44.	28.06	Практическое занятие	2	Танцевально-ритмическая гимнастика	Хореографические упражнения
45.	16.08	Практическое занятие	2	Креативная гимнастика	Создание танцевальных этюдов
46.	23.08	Практическое занятие	2	Танцевально-ритмическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения
47.	30.08	Практическое занятие	2	Креативная гимнастика	Музыкально-творческие игры
	Итого		90 ч.		

Методика самооценки

Методика «Лесенка» предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Методика «Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Рисунок «лесенки» для изучения самооценки



Инструкция (групповой вариант)

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. «Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок». Затем повторить инструкцию еще раз.

Инструкция (индивидуальный вариант)

При индивидуальной работе с ребенком очень важно создать атмосферу доверия, открытости, доброжелательности. У ребенка должен быть бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш. «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

Обработка результатов и интерпретация

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

- **Ступенька 1** – завышенная самооценка. Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих). Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»)); «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка»).
- **Ступеньки 2, 3** – адекватная самооценка. У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.
- **Ступенька 4** – заниженная самооценка. Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми).
- **Ступеньки 5, 6** – низкая самооценка. Младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей на перемене», «Я плохая, потому что написала диктант на три», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой). Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего».
- **Ступенька 7** – резко заниженная самооценка. Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов. К

несчастью, школа нередко становится одним из таких факторов. Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с учителями, одноклассниками – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, школьного педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье).

Приложение № 4

Диагностика психоэмоционального здоровья ребенка (методика «Кактус»)

Тест «Кактус» проводится с детьми от 4-х лет.

Цель – выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Инструкция. На листе бумаги (формат А4) ребенку необходимо нарисовать кактус таким, какой он его представляет.

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
5. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Обработка результатов и интерпретация:

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- пространственное положение;
- размер рисунка;
- характеристики линий;
- сила нажима на карандаш.

Агрессия – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположен в центре листа.

Зависимость, неуверенность – маленький рисунок, расположен внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков, необычность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – использование ярких цветов, изображение «радостных» кактусов.

Тревога – использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии.

Женственность – наличие украшения, цветов, мягких линий, форм.

Экстравертированность (общительность) – наличие других кактусов, цветов.

Интровертированность (замкнутость) – изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка, изображение домашнего кактуса.

Стремление к одиночеству - изображен дикорастущий кактус, пустынный кактус.

Приложение 5

Рекомендации к построению занятия

1. Начинать занятие следует с 3-5 минутной разминки. Детям проигрывают незнакомую музыку, каждый ребенок движется так, как хочет. Перемены в движении наступают в связи со сменой нюансов, темпов, регистра.
2. Занятие, как правило, складывается из трех частей, каждая из которых должны быть незамкнута и интересна.
3. «Разминка» - это подготовка к началу занятия, ею начинается эмоциональное проникновение в образ, актуализируется внимание на общем освобождении двигательной активности.
4. Вторая часть занятия для младшей группы проходит в форме свободной игры, для средней группы – игры с самостоятельно придуманными сюжетами, для старшей группы – разучивание этюдов к танцам.
5. Третья часть занятия: младшая группа – ритмические задания, вначале без сопровождения, средняя – игровые этюды к танцам, старшая – разучивание частей танца.
6. По желанию педагога может быть и четвертая часть: младшая группа – прослушивание музыки для будущего игрового задания или ритмического упражнения, средняя – показ самостоятельно подготовленного задания, старшая – пока самостоятельно придумано этюда или маленького танца.
7. Каждая часть занятия должна включать повторение пройденного и объяснение нового материала с его обязательным закреплением (самостоятельное выполнение задания). Постоянным повторением незаметно накапливается материал, которым ребенок сможет пользоваться в самостоятельной деятельности.
8. Каждая часть занятия должна ставить конкретные задания, связанные между собой и направленные на выполнение программы в целом. Соответственно поставленным задачам, педагог выбирает методические приемы.
9. На каждом занятии педагог должен говорить детям, что они сегодня будут делать, чему должны научиться, обращать внимание на достижение цели.
10. Новый материал лучше подавать в небольшом объеме, с нарастанием степени сложности. Перед каждым повторением следует четко объяснить, с какой целью повторяется движение или этюд. При исполнении новых заданий и повторении старых у детей не должна пропадать творческая основа. Детям каждой возрастной группы необходимо разное время для усвоения материала и приобретения навыков. Но этот процесс обязательно должен быть осмысленным!

11. Подбирать движения к танцам, этюдам, играм следует не очень сложные, чередуя моменты оживленности и спокойствия.
12. После того, как дети освоят необходимое количество движений, педагог направляет их деятельность на самостоятельное использование этих движений для выполнения разнообразных по содержанию заданий.
13. Во время подачи нового материала педагог внимательно следит за эстетическими переживаниями детей, фиксирует их, так как в дальнейшем в процессе разучивания этюдов, танцев при неоднократном повторении движений впечатления стираются, и движения могут быть не усвоены до свободного исполнения. В «рабочий» же период следует следить за эмоциональностью восприятия музыки, она не должна снижаться.
14. С первых дней обучения и до его завершения педагог провидит воспитание внимания у детей от неосознанного к осознанному. Методика состоит в том, чтобы научить детей самостоятельно ставить перед собой определенную цель и добиваться ее достижения. Цель всегда должна быть ясной. Желая достичь ее, ребенок сживается с образцами, они становятся ему понятными, близкими, и тогда постепенно исполнение становится свободным, осознанным.
15. Когда дети освоят определенное количество умений и навыков, можно давать им задания на дом. Это развивает творческий потенциал ребенка и не позволяет ему забывать материал, полученный во время урока.

Приложение № 6

Игры, используемые на занятиях по Программе

Игра «Запомни фотографию» Дети распределяются на несколько групп по 4-5 человек. В каждой группе выбирается «фотограф». Он располагает свою группу в определенном порядке и «фотографирует», запоминая расположение группы. Затем он отворачивается, а дети меняют расположение и позы. «Фотограф» должен воспроизвести изначальный вариант. Игра усложняется, если предложить детям взять в руки какие-нибудь предметы или придумать, кто и где фотографируется.

Игра «Танцевальный вечер»

Включается разнообразная по характеру музыка, дети импровизируют. Эта игра способствует развитию чувства ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку; развитию танцевальной выразительности, координации движений, ориентировки в пространстве; пробуждать фантазию, способность к импровизации.

Игра «Художественная галерея»

Дети составляют фрагменты – сцены из мультфильмов и сказок («Колобок», «Репка», «Снегурочка», «Кот в сапогах», «Кот Леопольд» и др.). Выбранный водящий должен угадать, из какой сказки, мультфильма сказочный персонажи, представленные в застывших фигурках. Игра способствует развитию творческих способностей, ритмопластику, жесты и мимику, развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

Игра «Змейка»

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

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

Данная игра способствует исследованию возможности вхождения в контакт и взаимодействия в группе.

Игра «Передай ритм»

Дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Ведущий (последний в цепочке) отстукивает ритм следующему ребёнку. И тот передает ритм

следующему. Последний участник (стоящий впереди всех) «передает» ритм, хлопая в ладоши