

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2021 года
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦТ
/Е.С. Миндрина/
Пр. № 133 от 31.05.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

« Спорт- Данс (ритмика) »
(указывается наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 10380

Автор-составитель:

Шимко Елена Юрьевна -
педагог дополнительного образования
(указать ФИО и должность разработчика)

СОДЕРЖАНИЕ

I раздел. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка.....	3-5
1.2 Цели и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.	6-8
1.4 Планируемые результаты.....	8

II раздел. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.....	8-12
2.2 Условия реализации программы.....	12-13
2.3 Формы аттестации.....	13
2.4 Оценочные материалы.....	13
2.5 Методические материалы.....	13
3. Список литературы.....	14
Приложение 1. План воспитательной работы.....	15

Введение.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Спорт- Данс*» предназначена для организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей.

Данная программа выполняют обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательно-воспитательном процессе.

1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы – спортивная, так как направлена на развитие и улучшение физических качеств у детей, психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы.

Актуальность программы:

1. Обеспечение оптимального уровня физической активности.
2. Обеспечение двигательной и психологической разгрузки, повышение эмоционального фона.
3. Обеспечивают развитие творческого мышления и художественно-эстетического вкуса.
4. Занятия ритмикой, органично соединяющими в себе танцевальные, акробатические и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движения, подготавливают к здоровому образу жизни.

Теоретическая значимость программы заключается в том, что данная программа и ее содержание вносят определенный вклад в методику обучения детей различным упражнениям в доступной для них форме и овладение танцевальными движениями спортивного танца.

Практическая значимость программы состоит в формировании основ здорового образа жизни у детей, овладению основными движениями спортивного танца, развития физических качеств, двигательных умений и навыков.

Новизной данной программы является необычность постановки занятия и интерес выполнения заданий в форме танца спортивного характера, как со спортивными атрибутами, так и без них; применение видео материалов для разучивания танца, либо подвижной игры под музыку.

Так же новизной программы является то, по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа «Спорт-Данс» состоит из 2 модулей: *«Танцевально-игровая гимнастика»*, *«Танцевальная спортивная ритмика»*.

Каждый модуль нацелен на достижение конкретных результатов. Модульный подход позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса.

Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий: Онлайн-обучение (синхронные сетевые технологии) и Офлайн-обучение.

Онлайн-обучение:

- Видеоконференция на платформе ZOOM;
- Чат (онлайн-консультация);
- Видео-консультирование (WhatsApp, Skype)

Офлайн-обучение:

- Мессенджер WhatsApp, ВКонтакте;
- Электронная почта;
- Ссылки на электронные источники и видеоматериалы по теме занятия;
- Мастер-классы, презентации;
- Видео-уроки;

Основной вид деятельности – самообучение, организуемое посредством взаимодействия обучающегося с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы. Электронное обучение с применением дистанционных педагогических технологий расширяет возможность самостоятельного поиска информационно-познавательных ресурсов, т.е. находить нужную информацию, обрабатывать её и применять в практической деятельности.

Адресат программы. В группы принимаются дошкольники в возрасте от 5 до 7 лет первой и второй группы здоровья.

Объем программы – 72 часа.

Срок освоения программы –1 год.

Форма обучения – очная, дистанционная.

Режим занятий - занятия проводятся группой 2 раза в неделю по 30 минут

В дистанционном режиме: 2 раза в неделю по 15 минут.

Состав группы – постоянный, но допускается зачисление новых учащихся на основании собеседования.

Методы обучения - показ, объяснение, выполнение упражнений вместе с педагогом и самостоятельно под наблюдением педагога.

1.2 Цели и задачи программы.

Целью программы является формирование у детей дошкольного возраста мотивации к здоровому образу жизни средствами танцевально-игровой гимнастики. Содействие самореализации воспитанников в творческих видах деятельности, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности в доступной для них форме.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение акробатическим упражнениям («бабочка», «матрешка», «змея», «черепашка» и т.д.;
- овладение элементами основных движений танцевально-ритмической гимнастики;
- обогащение двигательного опыта, за счет овладения двигательными действиями, использовать их в качестве средств укрепления здоровья;
- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- формирование познавательного интереса, желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
- формирование привычки к здоровому образу жизни.

Личностные:

- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей;

Метапредметные:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
- развитие индивидуальных способностей, позитивного отношения к движению.

1.3 Содержание программы.

Учебный план

Название модулей	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
	всего	теория	практика	
Модуль 1. «Танцевально- игровая гимнастика»	24	1	23	Контрольный урок
Модуль 2. «Танцевальная спортивная ритмика»	48	1	47	Контрольный урок
ИТОГО:	72	2	70	

Модуль 1.

«Танцевально-игровая гимнастика»

Цели: формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи музыкального сопровождения, сохранение и укрепление здоровья ребёнка.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-
2.	Танцевально-игровая гимнастика.	22	-		Наблюдение
3.	Итоговая аттестация.	1	-	1	Контрольный урок
	Итого:	24	1		

Содержание учебно - тематического плана 1 модуля

1 раздел. Вводное занятие – 1 час.

Теория (1 час). Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Организационные вопросы.

2 раздел. Танцевально - игровая гимнастика – 22 часа.

Практика (22 часа). Танцевально-игровая гимнастика направлена на творческое развитие детей дошкольного возраста. Доступность основывается на общеразвивающих упражнениях.

Эмоциональность достигается музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

3 раздел. Итоговая аттестация – 1 час.

Контрольное занятие по завершению изучения программы.

Модуль 2.
«Танцевальная спортивная ритмика»

Цель: способствовать развитию навыков танцевальных движений.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-
2.	Танцевальная спортивная ритмика	46	-	46	Наблюдение
3.	Итоговая аттестация.	1	-	1	Контрольный урок
	ИТОГО:	48	1	47	

1 раздел. Вводное занятие – 1 час.

Теория (1 час). Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Организационные вопросы.

2 раздел. Танцевальная спортивная ритмика – 46 часов.

Практика (38 часов). Ритмика - то есть движение под музыку – одно из самых органичных и любимых занятий детей, ведь еще не начав говорить, ребенок чувствует ритм, эмоционально откликается на звучание веселой мелодии. Научить малыша согласовывать свои движения с музыкой, выражать игровой образ, передавать в движениях темп и динамику мелодии – важная задача педагога, особенно на первых порах работы с ребенком.

3 раздел. Итоговая аттестация – 1 час.

Контрольное занятие по завершению изучения программы.

1.4 Планируемые результаты.

В результате освоения программы обучающиеся получают:

1. Улучшение физического развития.
2. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.
3. Улучшение осанки, гибкости суставов.
4. Будут выполнять уверенно под музыку комплексы акробатических упражнений и танцевально-ритмической гимнастики.
5. Научатся хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и представлять различные образы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

Модуль 1 «Танцевально-игровая гимнастика»

п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1	15.09		Вводное занятие.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	-
2			Танцевально - игровая гимнастика	22				
	20.09		Воспитательная работа.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	22.09		«На носок, на носок»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	27.09		«Добрый мир»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	29.09		«Пяточка - носочек»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	04.10		«Вперёд четыре шага» «Бусинки»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	06.10		«Бодрая гимнастика»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	11.10		«Зайчата»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	13.10		«Волшебники»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	18.10		«Гномики»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	20.10		Воспитательная работа.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
	25.10		«Буги- буги»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	27.10		«Аэробика для Бобика»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	01.11		Танец с обручами «Я, ты, Он, она..»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	03.11		«Мы веселые ребята». «Изобрази походку»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	08.11		«Платочек». «Воротики и бег»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	10.11		«Игра с платочками» «Найди листок»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	15.11		«Ку-ку» «Собери цветок»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	17.11		«Большие и маленькие ножки»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение

			«Солнышко ясное»					
	22.11		Воспитательная работа.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
	24.11		«Зеркала» «Лилипуты и великаны»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	29.11		«Птица без гнезда» «Весёлые стульчики»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	01.12		«Солнышко и дождик» «Найди пару»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
5	06.12		Итоговая аттестация	1	30 минут	Групповая	д/с №8 зал	Контрольное занятие
				24 часа				

Модуль 2 «Танцевальная спортивная ритмика»

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1.	08.12		Вводное занятие.	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	
2.			Танцевальная спортивная ритмика	46				
	13.12		Воспитательная работа.	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	15.12		Радуга желаний (разучивание танца)	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	20.12		Радуга желаний (разучивание танца)	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	22.12		Закрепление танца «Радуга желаний»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	27.12		«Я, ты, он, она» (разучивание танца)	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	29.12		«Я, ты, он, она» (разучивание танца)	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	10.01		«Я, ты, он, она» (разучивание танца)	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	12.01		«Я, ты, он, она» (разучивание танца)	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	17.01		Закрепление танца «Я, ты, он, она»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	19.01		Воспитательная работа.	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Беседа

24.01		«У жирафа пятна» (разучивание танца)	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
26.01		«У жирафа пятна» (разучивание танца)	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
31.01		«У жирафа пятна» (разучивание танца)	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
02.02		Закрепление танца «У жирафа пятна»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
07.02		Разучивание танца «Вперёд, Россия» (разучивание танца)	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
09.02		Разучивание танца «Вперёд, Россия» (разучивание танца)	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
14.02		Разучивание танца «Вперёд, Россия» (разучивание танца)	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
16.02		Воспитательная работа.	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Беседа
21.02		Закрепление танца «Вперёд, Россия»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
28.02		Разучивание танца «Буги, буги, топ притоп»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
02.03		Разучивание танца «Буги, буги, топ притоп»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
07.03		Разучивание танца «Буги, буги, топ притоп»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
09.03		Разучивание танца «Солнышко лучистое»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
14.03		Разучивание танца «Солнышко лучистое»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
16.03		Разучивание танца «Солнышко лучистое»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
21.03		Воспитательная работа.	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Беседа
23.03		Закрепление танца «Солнышко лучистое»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
28.03		Разучивание танца «Повторялка»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение

	30.03		Разучивание танца «Повторялка»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	04.04		Разучивание танца «Повторялка»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	06.04		Разучивание танца «Повторялка»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	11.04		Закрепление танца «Повторялка»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	13.04		«Барбарики» разучивание танца	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	18.04		«Барбарики» разучивание танца	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	20.04		Воспитательная работа.	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Беседа
	25.04		Закрепление танца «Барбарики»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	27.04		Разучивание танца «Звероробика»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	02.05		Разучивание танца «Звероробика»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	04.05		Разучивание танца «Звероробика»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	11.05		Зукрепление танца «Звероробика»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	16.05		Разучивание танца «А мы делаем вот так»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	18.05		Разучивание танца «А мы делаем вот так»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	23.05		Воспитательная работа.	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Беседа
	25.05		Разучивание танца «А мы делаем вот так»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	30.05		Закрепление танца «А мы делаем вот так»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	01.06		Флешмоб «Калейдоскоп танца»	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение

5	06.06		Итоговая аттестация	1	30 минут	групповая	д/с № 8 зал	Контрольное занятие
			Итого	48 часов				

2.2 Условия реализации программы.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

В дошкольном учреждении созданы необходимые и достаточные условия для осуществления дополнительного образования воспитанников физкультурно-оздоровительной направленности.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спорт- танс» зал оборудован ковровым покрытием, что обеспечивает соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.

Для эффективной реализации программы выполняются следующие условия:

1. Наличие специально оборудованного зала.
2. Обязательная специальная одежда и обувь ребенка на занятии;
3. Оборудование:

Музыкальный центр.

Магнитофон.

Ноутбук.

Гимнастические маты.

Шуршики.

Фитбол-мячи диаметром 50-65 см.

Скакалки.

Обручи.

Гимнастические палки.

Резиновые мячи.

Массажные мячи.

Инвентарь: платочки, ленты, флажки, цветные кубики.

Для реализации данной программы в режиме дистанционного обучения необходимо: телефон или компьютер с подключением к сети интернет и веб-камерой, видеочамера для записи офлайн видео-урока, соответствующее программное обеспечение для реализации телекоммуникационной связи педагога с обучающимися, аудио-аппаратура (у педагога и обучающихся).

2.3 Формы аттестации.

Способом контроля над успешностью реализации программы является проведение итоговой аттестации в конце учебного года в виде контрольного занятия.

Форма фиксации – лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

2.4 Оценочные материалы.

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

2.5 Методические материалы.

Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья через танцы спортивного характера и подвижные музыкальные игры как необходимого социального благополучия и успешности человека.

Оздоровительная работа ведется по желанию родителей и детей, а значит, происходит тесное сотрудничество с семьями воспитанников. Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все танцевальные упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

3. Список литературы.

1. Ф.Ф. Нечитайлова. Н.С. Полунина «Фитнес для дошкольников» Детство-Пресс. 2017 г
2. Юматова Д.Б. «Культура здоровья дошкольника» . Детство- пресс. 2017г.
3. Са-Фи-Дансе Танцевально - игровая гимнастика для детей ФГОС» 2018г
4. Интернет-ресурсы:
 - мессенджер WhatsApp, ВКонтакте
 - платформа Zoom, Skype – для видео-связи;
 - сервисы Яндекс, Google и др.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Рыбалёва И.А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» - учебно-методическое пособие; Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. – 138 с.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования и к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творчества

ПЛАН
воспитательной работы
в объединении «Спорт-Данс»
на 2020-21 учебный год

№	месяц	Наименование мероприятия	Форма проведения
1.	сентябрь	Мы за здоровый образ жизни	беседа
2.	октябрь	Моя семья – мое богатство!	беседа
3.	ноябрь	Золотое кольцо России	просмотр фильма
4.	декабрь	Чистая планета	беседа
5.	январь	Вредные привычки и их влияние на организм человека	беседа
6.	февраль	Освобождение станицы Куцевской во время ВОВ	беседа
7.	март	Как прекрасен это мир	беседа
8.	апрель	Терроризм – угроза обществу	круглый стол
9.	май	Билет в будущее	тестирование