

**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Искорки»**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа общекультурного уровня «Искорки» (далее Программа) имеет по содержанию физкультурно-спортивную, по функциональному предназначению здоровьесберегающую направленность. Программа модифицированная, разработана на основе авторской программы «Ритмика и танец» Пинаевой Е.А., дополнена разделами по фитнес-аэробике, составлена в соответствии с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242). Программа переработана в 2019 году, ежегодно обновляется в соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 г.)

Согласно Закону № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Программа реализовывается в формате сетевого взаимодействия и направлена на формирование и развитие способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в творческом развитии, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, их социализацию и адаптацию в обществе, а также обеспечение духовно-нравственного воспитания учащихся. Воспитание обучающихся при освоении ими Программы осуществляется на основе «Программы развития МБОУ ДО ЦДТ на 2021-2025г.г.», «Программы воспитания учреждения» и календарного плана воспитательной работы в соответствии со ст. 12.1. Федерального закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации», внесенной Федеральным законом № 304-ФЗ от 31.07.2020г.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г., № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность Программы** обусловлена необходимостью создания условий, направленных на укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни, потребность сохранения здоровья физического, психического и духовного.

В связи с нарастающим процессом компьютеризации, современное общество, в том числе и подрастающее поколение, стремительно развивается в сфере информационных технологий, что приводит к массовой гиподинамии, минимизации двигательной активности учащихся. Перед образовательными организациями государством ставится задача обеспечения здоровьесбережения учащихся за период обучения в школе, формирования у них необходимых здоровьесберегающих компетенций.

Результатом социально-педагогического партнерства МБОУ ДО «ЦДТ» и МБОУ СОШ п. Уральский является реализация внеурочной деятельности в рамках ФГОС. И здоровьесберегающая деятельность, как приоритетная в этом взаимодействии, осуществляется таким образом, чтобы деятельность была привлекательной, удобной, комфортной, максимально удовлетворяющей потребности детей и их родителей.

**Новизна Программы** заключается в системном, личностно-ориентированном подходе и целенаправленном процессе, объединяющем воспитание, обучение и развитие личности. Программа является инновационной площадкой для отработки образовательных моделей и технологий будущего, т.к. дополнительное образование, как педагогическое явление, обладает целым рядом качеств: личностная ориентация образования; профильность; практическая направленность; мобильность; добровольность, разноуровневость; разнообразие содержания, форм и методов образования. Содержание Программы дополнено валеологическими понятиями, профилактическими упражнениями в различных направлениях фитнеса. Таже существует возможность использования дистанционных форматов обучения как постоянной организационной формы обучения или в определённых организационных условиях (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 января 2014г. N2 г.Москва "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ").

**Педагогическая целесообразность Программы** определена тем, что музыкально-ритмическое воспитание способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Валеологически обоснованный образовательно-воспитательный процесс, воспитание и формирование здорового образа жизни – это остро стоящая проблема, в решении которой нужно объединить усилия родителей, педагогического коллектива, общественности. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья обучающихся.

Данная Программа способствует социальной адаптации обучающихся и творческой самореализации. Решает проблему разностороннего воспитания и развития личности. Программа имеет общекультурный уровень и тесно связана с музыкой, сценической выразительностью. Параллельно с физическими упражнениями дети изучают элементы хореографии, осваивают танцевальные композиции. Музыкальное оформление помогает развитию образного мышления, музыкального слуха и ритмической организации.

**Цель и задачи Программы**

***Цель Программы*:** создание условий для формирования у обучающихся здоровьесберегающих компетенций, устойчивых мотивов и потребностей бережного   отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям спортом средствами физкультурно-спортивной направленности.

***В результате освоения Программы у обучающихся развиваются общие компетенции*:**

1.  Обогащение двигательного опыта за счет овладения танцевальными движениями на занятиях ритмики и аэробики.

2.  Адаптация, развитие и совершенствование функциональных возможностей организма.

3.  Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

***Развитие ключевых компетенций:***

1. Коммуникация. Формирование навыков конструктивного взаимодействия.
2. Здоровьесбережение. Создание условий для успешного освоения обучающимися норм здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности через организацию активного досуга обучающихся.
3. Социум. Создание условий для успешного развития у обучающихся социальной активности и гражданственности через участие в мероприятиях, решающих определённые социальные проблемы (социальные проекты, КТД и т.п.)
4. Творчество. Создание условий для успешного развития у обучающихся критического и креативного мышления, развитие мотивации к осуществлению самостоятельной предметной деятельности.

**Выполнение целевых установок предполагает решение** **задач:**

*В области ритмики и хореографии*:

* расширение знаний в области здоровьесбережения;
* выражение собственных ощущений, используя язык хореографии;
* умение понимать «язык» движений, их красоту.

*В области воспитания*:

* воспитание музыкальных способностей;
* содействие гармоничному развитию творческой личности ребенка;
* развитие чувства гармонии, чувства ритма;
* формирование нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей.

*В области физической подготовки*:

* развитие физических данных, гибкости, координации движений, хореографической памяти, выносливости;
* развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
* укрепление физического и психологического здоровья.

**В результате освоения Программы**  обучающиеся получают комплекс знаний и умений и должны:

**знать/ понимать:**

- правила безопасного поведения на занятиях, в повседневной жизни;

- правила выполнения основных базовых движений;

- спортивную терминологию;

- особенности содержания современных направлений ритмики, аэробики, фитнеса.

**уметь:**

- контролировать в процессе занятий  свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: пульс, дыхание;

- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- соблюдать правила безопасности и  принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;

- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

**Отличительные особенности Программы**

На современном этапе содержание дополнительных общеразвивающих программ ориентировано, в том числе, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Содержание и материал данной Программы организован по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности:

1. Стартовый уровень - «Оздоровительная ритмика». Данный раздел Программы рассчитан на работу с детьми дошкольного и младшего школьного возраста (5-11 лет). Разработан на основе авторской программы «Ритмика и танец» преподавателя хореографических дисциплин ПГИК, кандидата искусствоведения, профессора Е.А. Пинаевой.

На этом уровне происходит оздоровление обучающихся посредством систематических занятий ритмикой, воспитание и формирование здорового образа жизни. Предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальная сложность предполагаемого для освоения содержания Программы.

2. Базовый уровень - «Оздоровительная аэробика». Данный раздел Программы рассчитан на работу с детьми среднего школьного возраста. Разработан на основе учебно-методического пособия, составленного методистом КГАОУ ДО КЦХТУ «Росток», руководителем отделения оздоровительной аэробики ЗШК повышения квалификации педагогов Субботиной Г.Е.

На этом уровне создаются условия для оздоровления обучающихся и приобщения подростков к здоровому образу жизни. Предполагается использование и реализация таких форм организации мероприятий, которые допускают освоение специализированных знаний и умений в рамках содержательно-тематического направления Программы.

3. Продвинутый уровень - «Фитнес – аэробика».Данный раздел рассчитан на работу с подросткамии молодежью в возрасте 14 – 18 лет. Разработан на основе учебно-методического пособия, составленного методистом КГАОУ ДО КЦХТУ «Росток», руководителем отделения оздоровительной аэробики ЗШК повышения квалификации педагогов Субботиной Г.Е., тренировочных планов лицензированных программ «HOT IRON 1,2», «IRON CROSS», защищенной торговой марки «IRON SYSTEM» (Германия).

На этом уровне предполагается физическое развитие подростков посредством занятий фитнес-аэробикой, формирование здорового образа жизни, использование форм организации мероприятий, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

**В 2023-2024 уч. году реализуются стартовый уровень.**

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности Программа является модульной, составленной из самостоятельных, устойчивых целостных блоков. Основана на принципах вариативности и добровольности выбора, рассчитана на работу с детьми, подростками и молодежью разного уровня физической подготовки. В том числе с детьми с ОВЗ. Содержание ее доступно возрастным особенностям обучающихся, содержит блок теоретических знаний  в области здоровьесбережения. Реализация Программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона. Проведение занятий по данной Программе позволяет подбирать нагрузку  и чередовать ее   в оздоровительных целях. Программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной и коллективной работы. Занятия,  проводимые под музыку, направлены на формирование метапредметных и личностных результатов образования.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общих и ключевых компетенций, что способствует достижению нового качества образовательно-воспитательного процесса в МБОУ ДО «ЦДТ» п. Уральский.

**Адресат Программы*.*** **Возрастные психолого-педагогические особенности обучающихся, участвующих в реализации Программы**

Для современного школьника характерны широта кругозора, разносторонность знаний, что является результатом огромного потока информации, окружающего детей и в школе, и в семье.

Характерными психологическими особенностями детей *младшего* школьного возраста являются эмоциональность, стремление к массовым действиям, склонность к подражанию. Этими особенностями определяется основной метод воспитания – метод массового воздействия.Ребят младшего возраста отличают ситуативность в восприятии, выполнение требований и отсутствие умения обобщать. Неустойчивость настроения требует от педагогов постоянной и умелой поддержки радостного настроя, важного для осознанного восприятия. Быстрая утомляемость детей младшего школьного возраста требует своевременной смены форм деятельности, заданий. Хорошую роль играет также элемент соревнования. Формирование устойчивости внимания детей требует четкой временной дозировки отдельных частей занятия, смены форм, постепенного удлинения временных границ за счет введения нового необычного материала.

*Подростковый период* в развитии личности является во многом определяющим. Этот возраст - один из главных периодов роста и формирования организма. В это время идёт перестройка деятельности всех органов и систем. Примерно до 9 -10 летнего возраста развитие у мальчиков и девочек происходит одинаково. К 10 – 11 годам в кровь начинает поступать половой гормон, специфичный для данного пола (до этого в крови содержится одинаковое количество гормонов обоего пола). Половое созревание девочек начинается на 1-2 года раньше. Они обгоняют в росте мальчиков. После завершения полового созревания темп роста девочек резко падает. К 15 - 16 годам они уже сформированы. Рост прекращается. Мальчики в 12 – 14 лет продолжают усиленно расти, и к 15 - 16 годам (10 -11 класс) они значительно выше девочек. Мальчики растут до 18 - 20 лет, т. к. полное созревание завершается позднее. В это время наблюдается изменение давления, скорость сокращения сердца. Эти отклонения увеличиваются при физических, умственных, эмоциональных перегрузках. Чем меньше двигается подросток, тем хуже работает сердце и сосуды. Этому способствует телевизор, компьютер, долгое чтение, лежание. Характерна для подростка аритмия (тахикардия, брадикардия). Всё это приходит в норму при половом созревании при условии, что подросток был здоров, не увлекался курением, алкоголем, не имел стрессовых ситуаций в школе и дома.

**Объем и срок освоения Программы.**

В 2023-2024 уч.г. реализуются 1-4 года обучения.

Педагоги, участвующие в реализации Программы, соответствуют профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н (вступает в силу с 01.09.2022г).

*«Стартовый уровень» - 4 года обучения от 144 до 288 часов*

**1****-й год** обучения, возраст детей 7-8 лет, 1 час в неделю, 4 часа в месяц, 36 часов в год на каждую группу обучающихся. Уобучающихся дошкольного возраста занятия длятся 35 минут. Количество обучающихся в группе10-12 человек.

**2-й год** обучения, возраст детей 8-9 лет, 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 36 часов в год. Уобучающихся дошкольного возраста занятия длятся 35минут, у школьников – 45 минут. Количество обучающихся в группе 7-12 человек.

**3-й год** обучения,возраст детей 9-10 лет, 2 часа в неделю, 1 раз в неделю, 8 часов в месяц, 72 часа в год. Количество обучающихся в группе 7-12 человек.

**4-й год** обучения, возраст детей 10-11 лет.

*Объединение «Звездочки»,* педагог Непсо Е.И. - 1 час в неделю, 4 часа в месяц, 36 часов в год. Количество обучающихся в группе 7-10 человек.

*Объединение «Искорки»,* педагог Измоденова О.И. - 4 часа в неделю, 2 раза в неделю, 16 часов в месяц, 144 часа в год. Количество обучающихся в группе 7-10 человек.

*«Базовый уровень»* - *1 год обучения, объединение «Импульс», 108 часов- в 2023-2024 у.г. нет.*

**1-й год** обучения, возраст детей 12-14 лет, 3 часа в неделю, 2-3 раза в неделю, 12 часов в месяц, 108 часов в год на каждую группу обучающихся. Количество обучающихся в группе10 человек.

**Особенности набора обучающихся**

Условия набора – свободный, по положительному заключению врача и наличию медицинской справки. Особое внимание уделяется детям «группы риска». Обучающиеся переводятся приказом по обучающимся на следующий год обучения, из одного уровня в другой. При этом название объединения может меняться.

Нормы наполнения групп – не более 12 человек (в целях соблюдения СанПиН, а также техники безопасности).

В реализации Программы могут участвовать дети с ОВЗ, дети-инвалиды в группе со здоровыми сверстниками.

Половая принадлежность – мальчики, девочки.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы, – 5-14 лет.

**Формы занятий**

Формы занятия – групповые. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному приказом директора МБОУ ДО «ЦДТ». Занятия проходят на базе Центра детского творчества, д/с «Теремок» в учебных кабинетах, соответствующих «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и условиям соблюдения техники безопасности.

Занятия по данной Программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

По источнику получения знаний используются словесные, наглядные, практические методы обучения.

К словесным методам относятся объяснение, пояснение, беседы о композиторах, ЗОЖ и др. К наглядным методам (наглядно-слуховой, наглядно-зрительный) относятся слушание музыкальных композиций, просмотр видеофильмов, репродукций, показ движений и др. К практическим методам относится знакомство с танцем, игрой, упражнения и др.

Одним из главных методов является метод интеграции и осуществление метапредметных связей, позволяющих собрать в единое целое различные виды искусств, выбрать большую информативную ёмкость учебного материала. Несмотря на большой объём информации, Программа отличается компактностью и сжатостью учебного материала, внедрением в неё более совершенных методов и приёмов. Метод интеграции позволил соединить элементы различных предметов, что способствует рождению качественно новых знаний и эффективной реализации триединой дидактической цели.

Формы учебных занятий имеют развивающий характер, направленны на развитие у обучающихся природных задатков и интересов; разнообразны по содержанию и характеру проведения; основываются на различных дополнительных методиках.

Основные виды и формы деятельности:

- игры (подвижные, на внимание);

- слушание музыки;

- упражнения;

- выступление;

- участие в циклах теоретических занятий, определённых образовательной программой;

- организация активного досуга обучающихся (мастер - классы, творческие задания, психологические игры, тренинги, агитбригада и т.п.);

- проведение мероприятий по профилактике негативных проявлений в подростковой среде (участие в мероприятиях ЦДТ, МБОУ СО школы п. Уральский).

**Основной ожидаемый результат** - активное участие обучающихся в показательных выступлениях, концертах, открытых уроках, мастер-классах учреждения, творческих отчётах   с   ранее изученными комплексами упражнений, танцев, а также собственными комплексами.

Стартовый уровень.

*В конце* ***1 года обучения***  *обучающиеся должны:*

- научиться слышать ритм, вовремя начинать, считать про себя;

- знать понятия: «сильной» и «слабой» доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями;

- знать понятия: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончании выступления;

-иметь первоначальные навыки движенческой координации, хореографической памяти;

-знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;

-знать позиции ног (полувыворотные), позиции рук;

- знать основные виды шагов;

-знать диско-танцы, образные танцы, различать вальс, польку, марш.

*В конце*  ***2 года обучения***  *обучающиеся должны:*

- знать понятие метра и ритма;

- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног;

-иметь представление о рисунке танца;

-уметь слушать и слышать музыку;

-уметь исполнять массовые танцы, образные композиции;

-уметь создавать музыкально-двигательный образ;

-знать правила поведения и уметь ориентироваться на сценической площадке.

-иметь представление о здоровом образе жизни.

*В конце* ***3 года обучения*** *обучающиеся должны:*

- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;

-знать понятие лада в музыке (мажор, минор) и уметь отражать ладовую окраску в художественных образах;

- уметь перестраиваться из одной фигуры в другую;

- знать классические бальные танцы;

-уметь исполнять диско-танцы;

-уметь правильно себя вести на сценической площадке;

-знать о творчестве знаменитых композиторов;

- знать правила здорового образа жизни.

*В конце* ***4 года обучения*** *обучающиеся должны:*

-уметь слушать и слышать музыку;

- владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями;

- освоить нормы здорового образа жизни и уметь применять их в жизнедеятельности;

-уметь исполнять вальс, образные танцы, танцевальные этюды;

- иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций;

- иметь навыки коллективного исполнительства.

-уметь научить движениям или целому танцу товарища или коллектив.

Базовый уровень.

В конце 1 года обучения базового уровня обучающиеся должны:

- иметь представление о физиологии человека;

- знать основные понятия-термины, используемые при разучивании основных аэробных упражнений;

- уметь выполнять простые связки аэробики, в том числе с использованием степ – платформы, батута и фитбола;

- знать и уметь выполнять упражнения с дополнительным отягощением, стретчинга, асан йоги;

- знать основы рационального питания; о влиянии на здоровье курения, алкоголя.

**Формы подведения итогов реализации Программы (Приложение мониторинг)**

Мониторинг личностного развития и результатов образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе проводится три раза в год: октябрь (предварительный), январь (промежуточный), май (итоговый). При этом оцениваются следующие *показатели*:

1.Теоретическая подготовка учащегося (по основным разделам учебн. плана)

2.Практическая подготовка учащегося (творческие навыки, практич. умения)

3.Общеучебные умения и навыки (коммуникативные, организационные)

4.Организационно-волевые качества

5.Ориентационные качества

6.Поведенческие качества

Степень выраженности оцениваемых показателей оценивается по определенным критериям и по уровням (низкий, средний, высокий). Используются *методы диагностики*:

- наблюдение;

- анкетирование;

- тестирование;

- опрос, собеседование;

- контрольные задания.

*Формы подведения итогов:*

- открытое занятие, мероприятие, их рефлексия;

- участие в фестивалях, конкурсах разного уровня;

- коллективно-творческое дело.

Результатом эффективности данной Программы и успешной деятельности обучающихся является стабильная посещаемость объединения, взаимоуважение в коллективе, активная гражданская позиция, проведение культурно-досуговых и массовых мероприятий самими обучающимися и пропаганда здорового образа жизни.

**Методическое обеспечение Программы**

Требования к условиям реализации Программы представляют собой систему требований к учебно-методическим, кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям реализации Программы с целью достижения планируемых результатов ее освоения. Программа обеспечивается учебно-методической документацией, педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, курсами переподготовки, повышения квалификации, соответствующими профилю Программы. Материально-техническая база соответствует противопожарным нормам, нормам охраны труда. Соблюдаются своевременные сроки текущего и капитального ремонта учебных помещений.

***Условия и оборудование, необходимые для реализации Программы***

- аудиоаппаратура,мультимедийный проектор и др.;

- художественная и специализированная литература;

- аудио и видеоматериалы;

- приспособленное помещение для занятий (учебный кабинет);

- спортивная форма и обувь;

- спортивное оборудование (обручи, скакалки, гантели, коврики, батуты, степ-платформы, фитболы и т.п.);

- методические пособия.

Занятия проводятся в учебных кабинетах Центра детского творчества и корпуса «Теремок». На интегрированных занятиях используются: альбомные листы, картон, карандаши, акварельные краски, кисточки, фломастеры, клей, фольга, флеш-карты.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) осуществляется через: родительские собрания; присутствие на занятиях; оказание помощи в подготовке реквизита, костюма; участие родителей в мероприятиях, мастер-классах; индивидуальное консультирование.

**Информационное обеспечение Программы**

**Литература для педагогов:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказ Министерства просвещения Российской федерации № 196 от 09 ноября 2018 г.).

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 г. № 09-3242.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

5. Пинаева Е.А, Образовательная авторская программа «Ритмика и танец»/ Е.А.Пинаева. — Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся учащихся "Росток", 2004.

6. Пинаева Е.А, Учебно-методическое пособие «Новые детские диско- танцы», под ред. Е.А.Пинаевой, Пермь, 2007.

7. Пинаева Е.А, Учебно-методическое пособие «Танцы современных ритмов для детей» под ред. Е.А. Пинаевой, Пермь, 2007.

8. Пинаева Е.А, Учебно-методическое пособие «Массовые композиции для детей» под ред. Е.А. Пинаевой, Пермь, 2005.

9. Пинаева Е.А, Учебно-методическое пособие «Детские образные танцы» под ред. Е.А. Пинаевой, Пермь, 2006.

10. Пинаева Е.А, Учебно-методическое пособие «Сюжетно-образные композиции для детей» под ред. Е.А. Пинаевой, Пермь, 2007.

11. Пинаева Е.А, Учебно-методическое пособие «Польки, вальсы, марши для детей» под ред. Е.А. Пинаевой, Пермь, 2006.

12. Информационный сборник «Рождение танца» / под ред. Сергиенко Н.А, Пермь, 2006.

13. Сборник сценариев игровых программ/ под ред. Субботиной Г.И, Пермь, 2006.

14. Сборник новогодних сценариев / под ред. Субботиной Г.И, Пермь, 2004

15. «Искусство жить достойно», хрестоматия по этике, №3 – 97 г.

16. «Система сохранения здоровья в образовательном учреждении: базовая модель и учебная программа курса «Путь к здоровью» – ж. «Бюллетень» №3/2007 г.

17. «Классные часы и беседы по профилактике наркомании»./Под редакцией В. В. Аршиновой.- М: Творческий центр, 2004.

**Литература для обучающихся**

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.

2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.

3. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.

4. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.

5. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003

6. Игры в школе. - М.: ACT, 2000.

7. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.

8. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.

9. Секреты гибкости В.Орехова – Москва: ТЕРРА,1997г.

Для родителей:

1.Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.

2.Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. -Просвещение, 1991.

**П Л А Н**

**досугово - воспитательной деятельности**

**по дополнительной общеразвивающей программе «Искорки» (1-4 год обучения)**

**МБОУ ДО «Центр детского творчества» п. Уральский**

**на 2023-2024 учебный год.**

|  |
| --- |
| **1.Сентябрь.**  **ГОЧС**  **-**Беседы по пожарной безопасности, чрезвычайным ситуациям;  -Проведение инструктажей с обучающимися;  -Показ мультфильмов «Уроки безопасности»;  -Учебная тренировка с обучающимися по действиям при угрозе совершения террористического акта и противопожарной защите  (в рамкахдекады безопасной жизнедеятельности детей «Внимание, дети»)  **Дорожная безопасность.**  -Ежедневные профилактические беседы «Минутка безопасности»  -Проведение инструктажей с обучающимися;  -Викторина «Дорожная безопасность»;  **В рамках программы «Формула здоровья»**  Туристический слет «Веселое путешествие»  **2.Октябрь**  - Турнир интеллектуальных игр «Эрудиты» в рамках фестиваля детского творчества  «Счастливое детство»;  -Беседа «Дорожные ловушки»;  -Беседа «Художники нашего посёлка – В.Лапихин» - программа «Я гражданин России»  **В рамках программы «Формула здоровья»**  -Беседа о правильном питании «Где найти витамины?»  -Заготовка кормовой базы для зимней подкормки птиц, в рамках проекта «Птицы родного  края».  **3.Ноябрь**  - Концерт «Осенняя пора-очей очарованье…» в ООО профилакторий «Уральский»  - Мастер – классы для родителей обучающихся «Страна мастеров»  - Беседы «Осторожно, гололёд!» (Дорожная безопасность) |

**В рамках программы «Формула здоровья»**

Семейная игра «Спортивное настроение»

**4.Декабрь**

-Театрализованное представление «Здравствуй, Новый год!»

-Инструктаж по правилам дорожного движения, предупреждению детского травматизма в зимний период и новогодние праздники (Дорожная безопасность)

- Театральные встречи «Театр – мир чудес» (кукольные спектакли, театральные постановки, сценки, миниатюры, мюзиклы. стихи и т д к Новому году)

**5.Январь**

-Экскурсия на выставку ИЗО и ДПИ «Сувенир года - 2024»

-Беседы, конкурсы о зимних православных праздниках «Рождество», «Крещение»

- Беседа «Поговорим о здоровье» («Формула здоровья»)

- Беседа «Безопасность детей в зимний период» (Дорожная безопасность)

- Беседа «Художники нашего посёлка – В.Костарев» - программа «Я гражданин России»

**6.Февраль**

- Концерт «Зимнее настроение» в ООО профилакторий «Уральский»;

- Экспозиция «День Защитника Отечества»;

- Шахматно-шашечный турнир в рамках II фестиваля детского творчества «Счастливое детство»

- Беседа «История движения ЮИД» (Дорожная безопасность);

- Игра-викторина «Умный пешеход».

**7.Март**

- Праздник танцевального творчества «Я люблю танцевать» в рамках II фестиваля детского

творчества «Счастливое детство»

- Беседы с обучающимися о празднике «Международный женский день»;

- Беседы о народном празднике «Масленица»;

-Творческий конкурс по безопасности дорожного движения «Правила дорожного движения глазами детей» (Дорожная безопасность).

- Беседа «Художники нашего посёлка – С.Ложкин» - программа «Я гражданин России»

**8.Апрель**

**-**Участие в конкурсе песни «Музыкальная страна» в качестве зрителей.

-Беседа «Азбука дорожного движения» (Дорожная безопасность).

-Беседа «Пасхальная радость»

-Концерт «Пасхальная радость» в ООО «Профилакторий Уральский»

**9.Май**

**ГОЧС**

**Неделя безопасности «Безопасное лето»**

-Беседы по пожарной безопасности, чрезвычайным ситуациям, дорожному движению;

-Проведение инструктажей с обучающимися;

-Учебная тренировка с обучающимися по действиям при угрозе совершения террористического акта и противопожарной защите;

- Беседы по правилам безопасности дорожного движения в летний период «Безопасное лето» (Дорожная безопасность), обучающие мультфильмы по ПДД. (Дорожная безопасность).

- Беседы в объединениях «Была война…была Победа»

**10.Июнь**

-Развлекательные программы для участников летних оздоровительных лагерей «Путешествие в страну детства» («Формула здоровья»)

-Безопасные игры во дворе в летний период. (Дорожная безопасность).

В течение года участие детей в проектах «Я-гражданин России», а также в поселковых, городских (НГО), краевых фестивалях, конкурсах (по желанию детей).

Педагог дополнительного образования, руководитель ТО «Искорки» О.И.Измоденова

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный план**  **на 2023-2024 уч. год**  **дополнительной общеразвивающей программы**  ***«Искорки»***  **физкультурно-спортивной направленности** | | | | | | |
| ***Наименование тем*** | ***Количество часов*** | | | | ***Форма***  ***занятий*** | ***Форма***  ***подведения итогов*** |
| ***Всего*** | ***В том числе*** | | |
| ***теория*** | ***практика*** | |
| ***Стартовый уровень***  ***«Оздоровительная ритмика»***  **Первый год обучения,** 1 час в неделю, 4 ч в месяц, 36 ч в год | | | | | | |
| 1.Вводное занятие. | 1 | 1 | - | | Беседа, знакомство | Игра |
| 2.Хореографическая азбука. | 5 | - | 5 | | Показ, практич. занятие | Беседа. Наблюдение, |
| 3.Музыка и танец | 5 | 2 | 3 | | Упражнения, игры | Наблюдение, рефлексия |
| 4.Танцевальные композиции. | 18 | - | 18 | | Разучивание, репетиции | Выступление |
| 5.Здоровье и я. | 6 | 2 | 4 | | Беседа | Рефлексия |
|  | |  |
| 6. Итоговое занятие. | 1 | - | | 1 | Контрольное | Мониторинг |
| **ИТОГО** | **36** | **5** | | **31** |  |  |
| **Второй год обучения** 2часа в неделю, 8 часов в месяц,72 часа в год | | | | | | |
| 1.Введение в тему. | 2 | 1 | 1 | | беседа | опрос |
| 2. Хореографическая азбука | 18 | 1 | 17 | | Показ, практика | Беседа, наблюдение |
| 3. Музыка и танец | 10 | 2 | 8 | | Упражнения, игры, инд работа | Наблюдение, рефлексия |
| 4. Танцевальные композиции | 28 | 2 | 26 | | Разучивание, репетиции | Выступление |
| 5. Здоровье и я | 12 | 4 | 8 | | Беседа, показ, практика | Тестирование, рефлексия |
|  | |  |
| 6. Итоговое занятие. | 2 | 1 | | 1 | Контрольное | Мониторинг |
| **ИТОГО** | **72** | **11** | | **61** |  |  |
| **Третий год обучения** 2часа в неделю, 8 часов в месяц, 72 часа в год | | | | | | |
| 1.Введение в тему. | 2 | 1 | 1 | | беседа | опрос |
| 2. Хореографическая азбука | 14 | - | 14 | | Показ, практика | Беседа, наблюдение |
| 3. Музыка и танец | 18 | 4 | 14 | | Упражнения, игры, инд работа | Наблюдение, рефлексия |
| 4. Танцевальные композиции | 30 | 4 | 26 | | Разучивание, репетиции, парная работа | Выступление |
| 5. Здоровье и я | 6 | 2 | 4 | | Беседа, практика | Тестирование, |
| 6. Итоговое занятие. | 2 | - | 2 | | Контрольное | Мониторинг |
| **ИТОГО** | **72** | **11** | | **61** |  |  |
| **Четвёртый год обучения** 3 часа в неделю, 12 часов в месяц, 108 часов в год | | | | | | |
| 1.Введение в тему. | 2 | 1 | 1 | | беседа | опрос |
| 2. Хореографическая азбука | 34 | - | 34 | | Показ, практика | Беседа, наблюдение |
| 3. Музыка и танец | 18 | 2 | 16 | | Упражнения, игры, инд работа | Наблюдение, рефлексия |
| 4. Танцевальные композиции | 42 | 4 | 38 | | Разучивание, репетиции, парная работа | Выступление |
| 5. Здоровье и я | 10 | 2 | 8 | | Беседа | Тестирование, |
| 6. Итоговое занятие. | 2 | - | 2 | | Контрольное | Мониторинг |
| **ИТОГО** | **108** | **9** | | **99** |  |  |

**Учебно-тематический план**

**на 2023-2024 уч.год**

дополнительной общеразвивающей

общеобразовательной

программы **«Искорки»**

физкультурно-спортивной направленности.

*Стартовый* *уровень* ***«Оздоровительная ритмика»***

***Объединение «Искорки», педагог О.И.Измоденова***

**1-й** год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц, 36 часов в год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего** | **Теор.** | **Практ** |
| 1. | **Вводное занятие.** | **1** | **1** | - |
| 2. | **Хореографическая азбука**  -знакомство с основными видами шагов  -знакомство с упражнениями для головы, рук, корпуса, ног и прыжки  -знакомство с видами рисунков танца  -элементы классического танца  -балетная гимнастика | **5**  1  1  1  1  1 | -  -  -  -  -  - | **5**  1  1  1  1  1 |
| 3. | **Музыка и танец**  -связь музыки и движения  -темп музыкального произведения в танцевальных движениях.  -динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях  -метроритм, специальные упражнения | **5**  2  1  1  1 | **2**  2  -  -  - | **3**  -  1  1  1 |
| 4. | **Танцевальные композиции**  -знакомство с основными правилами поведения в парном танце  - танец «Настоящий друг», полька  - знакомство с диско-танцами. | **18**  1  8  9 | -  -  -  - | **18**  1  8  9 |
| 5. | **Здоровье и я**  - беседа на тему «Крепкие зубки - здоровый кишечник»  - беседа «Лето и здоровье».  - упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. | **6**  1  1  4 | **2**  1  1 | **4**  -  -  4 |
| 6. | **Итоговое занятие** | **1** | **-** | **1** |
| 7. | **Итого за год** | **36** | **5** | **31** |

Возможны занятия в форме дистанционного обучения: просмотр танцев, презентации и фильмы на темы здоровья.

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

**«Искорки»**

**Оздоровительная ритмика.**

***Первый год обучения.***

**Введение**.

Организационные вопросы. Знакомство с детьми. Задачи и план коллектива. Понятие «ритмика», ритм. Правила техники безопасности и пожарной безопасности. Требования к форме и обуви для занятий. Экскурсия по ЦДТ.

**Хореографическая азбука.**

Знакомство с основными видами шагов. Танцевальный шаг с носа, на полупальцах, приставной. Знакомство с маршировкой как элементом хореографической азбуки. Знакомство с упражнениями для головы, рук, корпуса, ног и прыжки. Знакомство с разминкой как составляющей части занятия ритмикой. Знакомство с видами рисунков танца. Элементы классического танца. Изучается на середине зала при неполной выворотности ног. Постановка корпуса, ног, рук, головы. Позиции классического танца. Балетная гимнастика. Упражнения для развития тела, физических данных, на ковриках (партер).

**Музыка и танец.**

Связь музыки и движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Прослушивание музыки разных темпов: марш, вальс, полька. Музыкальные игры на развитие чувства ритма – танец с обручами. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях. Рассказ, показ и использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие». Метроритм, специальные упражнения. Понятие о характере музыки (весёлая, грустная, печальная, торжественная). Образные упражнения «Дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро». Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног. Упражнения.

**Танцевальные композиции.**

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце. Показ и практическая проба. Знакомство с образным танцем «Настоящий друг», с полькой «Ладошки». Знакомство с диско-танцем «Ёжики-Паровозик» - 9 танцев. Объяснение, показ, практические упражнения и повторение.

**Здоровье и я.**

Беседа на тему «Крепкие зубки - здоровый кишечник». Рассказ о гигиене рта, правильном питании. Показ иллюстраций.Беседа «Лето и здоровье». О безопасности поведения на воде, о вреде и пользе солнечных лучей. Закаливание.

Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия.

**Итоговое занятие.**

Выступление с разученными танцами на отчетном концерте перед родителями. Наблюдение и анализ.

**Учебно-тематический план**

**на 2023-2024 уч.год**

дополнительной общеразвивающей общеобразовательной

программы **«Искорки»**

физкультурно-спортивной направленности.

*Стартовый* *уровень* ***«Оздоровительная ритмика»***

**2-й** год обучения 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 72 часа в год

***Объединение «Искорки», педагог О.И.Измоденова***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Всего часов** | **теор** | **практ** |
| 1. | **Вводное занятие.** | **2** | **1** | **1** |
| 2. | **Хореографическая азбука**  -знакомство с основными видами шагов  - повторение упражнений для головы, рук, корпуса, ног и прыжки  -знакомство с видами рисунков танца – «звёздочка», «воротца»  -элементы классического танца  -элементы народного танца  -балетная гимнастика | **18**  4  4  4  2  2  2 | **1**  -  -  -  -  -  1 | **17**  4  4  4  2  2  1 |
| 3. | **Музыка и танец**  -связь музыки и движения  -темп музыкального произведения в танцевальных движениях  -метроритм, специальные упражнения  -динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях | **10**  2  2  2  4 | **2**  1  1  -  - | **8**  1  1  2  4 |
| 4. | **Танцевальные композиции**  - беседа о воспитании уважительного отношения партнёров друг к другу  -знакомство с вальсом «Майский»  -знакомство с образным танцем «За здоровый образ жизни»»  - разучивание народного танца «Кадриль» | **28**  2  10  8  8 | **2**  2  -  -  - | **26**  -  10  8  8 |
| 5. | **Здоровье и я**  -беседа на тему «О клещах»  -упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия.  -беседа «О правильном питании» | **12**  2  8  2 | **4**  2  -  2 | **8**  -  8  - |
| 6. | **Итоговое занятие** | **2** | **1** | **1** |
| 7. | **Итого за год** | **72** | **11** | **61** |

Возможны занятия в форме дистанционного обучения: просмотр танцев, презентации и фильмы на темы здоровья.

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

**«Искорки»**

**Оздоровительная ритмика.**

***Второй год обучения.***

**Введение**.

Организационные вопросы. Правила техники безопасности на занятиях ритмикой и пожарной безопасности. Требования к форме и обуви для занятий. Повторение диско-танца «Ёжики - Паровозик».

**Хореографическая азбука.**

Повторение ранее изученных шагов и знакомство с новыми: маршевый шаг, галоп, подскок.

Самостоятельное выполнение разминки детьми. Наблюдение и помощь. Знакомство с видами рисунков танца – «звёздочка», «воротца». Элементы классического и народного танца. Позиции классического танца. Постановка корпуса, ног, рук, головы. Изучается на середине зала при неполной выворотности ног. Постановка корпуса, ног, рук, головы. Разучивание танцевальных движений народного танца «Кадриль».

Балетная гимнастика. Упражнения для развития тела, физических данных, на ковриках (партер), у станка.

**Музыка и танец.**

Связь музыки и движения. Отражение в движениях музыкального произведения. Повторение знаний.

Классификация темпа: медленный, быстрый, умеренный. Музыкальные игры: «Регулировщик движения», «Ищи свой цвет». Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Прослушивание музыки разных темпов: марш, вальс, полька. Музыкальные игры. Рассказ, показ и использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие».

Этюды. Образные упражнения «Дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро». Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног. Упражнения.

**Танцевальные композиции.**

Повторение основных правил поведения в парном танце. Воспитание уважительного отношения партнёров друг к другу. Знакомство с вальсом «Майский». Знакомство с образным танцем «За здоровый образ жизни».

Разучивание народного танца «Кадриль». Объяснение, показ, практические упражнения и повторение.

**Здоровье и я.**

Беседа на тему «О клещах». Внешний вид клеща. Время и места обитания. Опасность для жизни и здоровья. Правила предосторожности. Как снять клеща.

Беседа «О правильном питании». Гигиена рук. Режим употребления пищи, объяснение значения каш, овощей и ягод.

Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия.

**Итоговое занятие.**

Выступление с разученным танцем на отчетном концерте. Выступления на мероприятиях по согласованию с организаторами. Наблюдение и анализ.

**Учебно-тематический план**

**на 2023-2024 уч.год**

дополнительной общеразвивающей программы

**«Искорки»**

физкультурно-спортивной направленности.

*Стартовый* *уровень* ***«Оздоровительная ритмика»***

**3-й** год обучения 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 72 часа в год

**Объединение «Искорки», педагог О.И.Измоденова**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Всего часов** | **теория** | **практика** |
| 1. | **Введение в тему** | **2** | **1** | **1** |
| 2. | **Хореографическая азбука**  - Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов  - Фигурная маршировка.  - Элементы классического танца  - Элементы народного танца:  (элементы танцев разных народов,  русский танец) | **14**  4  4  2  4 | **-**  -  -  -  - | **14**  4  4  2  4 |
| 3. | **Музыка и танец**  - связь музыки и движения  - темп музыкального произведения в танцевальных движениях  -метроритм, специальные упражнения  -динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях | **20**  6  4  6  4 | **4**  2  2  -  - | **16**  4  2  6  4 |
| 4. | **Танцевальные композиции**  -изучение и повторение образных танцев: «Россия-мы дети твои!», «За здоровый образ жизни»  - массовые композиции: «Удивительная жизнь моя», «Шаффл». | **30**  14  16 | **4**  2  2 | **26**  12  14 |
| 5. | **Здоровье и я**  -упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия  - Беседа «Об основах здорового образа жизни, его значении». Опрос «Моё здоровье: его составляющие» | **6**  4  2 | **2**  -  2 | **4**  4  - |
| 6. | **Итоговое занятие** | **2** | **-** | **2** |
| 7. | **Итого за год** | **72** | **11** | **61** |

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

**«Искорки»**

**Оздоровительная ритмика.**

***Третий год обучения.***

**Введение**.

Организационные вопросы. Правила техники безопасности на занятиях ритмикой и пожарной безопасности. Повторение вальса «Майский», Кадрили и других танцев по желанию детей.

**Хореографическая азбука.**

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, быстроты мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений, соответствующих музыкальному материалу.

Фигурная маршировка. Различные построения рисунков и фигур. Приёмы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально - двигательного образа на основе мелодии.

Элементы классического танца. Закрепление ранее изученного материала. Повторение правил постановки корпуса, рук, ног, головы. Техника исполнения.

Элементы народного танца: элементы танцев разных народов, русский танец. Повторение ранее изученного. Техника исполнения. Техника исполнения татарского танца. Национальные особенности. Повторение и добавление элементов русского народного танца – «Кадриль».

**Музыка и танец.**

Связь музыки и движения. Повторение понятий о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение), о трёх жанрах музыки: марш- танец- песня. Уметь отразить в движениях построения музыкального произведения.

Понятие темпов в музыке. Закрепление понятия темпов в музыке. Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки. Муз. Игры: «Ищи свой предмет», «Бездомная птичка».

Закрепление знаний о метре, ритме, ритмическом рисунке. Этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся. Мимика и пантомимика в танце.

**Танцевальные композиции.**

Изучение образных танцев к праздничным мероприятиям: танец к Дню Мамы, к Новому году, к Дню Защитника Отечества. Попытка самостоятельной постановки танца, выявление способности к организации одноклассников посредством танца.

Изучение массовой композиции. Подготовка к выступлениям на концертах для детей и взрослых в Профилактории «Уральский».

**Здоровье и я.**

Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия.

Опрос «Моё здоровье: его составляющие». Беседа «Об основах здорового образа жизни, его значении».

**Итоговое занятие.**

Подведение итогов. Награждение по итогам обучения по программе

. Чаепитие.

**Учебно-тематический план**

**на 2023-2024 уч.год**

дополнительной общеразвивающей программы

**«Искорки»**

физкультурно-спортивной направленности.

*Стартовый* *уровень «****Оздоровительная ритмика»***

**4-й** год обучения 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 72 часа в год

**Объединение «Искорки», педагог О.И.Измоденова**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Всего часов** | **теория** | **практика** |
| 1. | **Введение в тему** | **2** | **1** | **1** |
| 2. | **Хореографическая азбука**  - Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов  - Фигурная маршировка.  - Элементы классического танца  - Элементы народного танца:  (элементы танцев разных народов,  русский танец) | **34**  10  10  10  4 | **-**  -  -  -  - | **34**  10  10  10  4 |
| 3. | **Музыка и танец**  - связь музыки и движения  - темп музыкального произведения в танцевальных движениях  -метроритм, специальные упражнения  -динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях | **18**  8  4  4  2 | **2**  2  -  -  - | **16**  6  4  4  2 |
| 4. | **Танцевальные композиции**  -изучение образных танцев  - массовые композиции | **42**  20  22 | **4**  2  2 | **38**  18  20 |
| 5. | **Здоровье и я**  -упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия  -беседа «Быть здоровым – это счастье!» | **10**  8  2 | **2**  -  2 | **8**  8  - |
| 6. | **Итоговое занятие** | **2** | **-** | **2** |
| 7. | **Итого за год** | **108** | **9** | **99** |

Возможны занятия в форме дистанционного обучения на период карантина или режима самоизоляции: просмотр танцев, презентации и фильмы на темы здоровья.

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

**«Искорки»**

**Оздоровительная ритмика.**

***Четвертый год обучения.***

**Введение**.

Организационные вопросы. Правила техники безопасности на занятиях ритмикой и пожарной безопасности. Повторение раннее разученных танцев, по желанию детей.

**Хореографическая азбука.**

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, быстроты мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений, соответствующих музыкальному материалу.

Фигурная маршировка. Различные построения рисунков и фигур. Приёмы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально - двигательного образа на основе мелодии.

Элементы классического танца. Закрепление ранее изученного материала. Повторение правил постановки корпуса, рук, ног, головы. Техника исполнения.

Элементы народного танца: элементы танцев разных народов, русский танец. Повторение ранее изученного. Техника исполнения. Техника исполнения татарского танца. Национальные особенности. Повторение и добавление элементов русского народного танца – «Кадриль».

**Музыка и танец.**

Связь музыки и движения. Повторение понятий о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение), о трёх жанрах музыки: марш- танец- песня. Уметь отразить в движениях построения музыкального произведения.

построения музыкального произведения.

Понятие темпов в музыке. Закрепление понятия темпов в музыке. Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки. Муз. Игры: «Ищи свой предмет», «Бездомная птичка».

Закрепление знаний о метре, ритме, ритмическом рисунке. Этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.

**Танцевальные композиции.**

Изучение образных танцев к праздничным мероприятиям: танец к Дню Мамы, к Новому году, к Дню Защитника Отечества, к фестивалю танца, танцы для выступления перед детьми и взрослыми в профилактории «Уральский». Поддержка обучающихся в самостоятельной постановке танца, выявление способности к организации одноклассников посредством танца.

Изучение массовых композиций.

**Здоровье и я.**

Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия.

Беседа «Быть здоровым — это счастье!»

**Итоговое занятие.**

Подведение итогов. Награждение по итогам обучения по программе. Чаепитие.