

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Горностаевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

ОДОБРЕНО/ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол № 6 от 22.03.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "Горностаевская СОШ"
Д.В. Метов
приказ № 65 от 09.04.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фитнес с элементами хореографии»**

Направленность: художественная

Срока реализации программы: 1 год

Тип программы: общеобразовательная
общеразвивающая.

Вид программы: модифицированная.

Уровень: стартовый

Возраст учащихся: 5-9 лет

Составитель: Лиходей Анна
Евгеньевна

Должность: педагог дополнительного
образования

с. Горностаевка
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждения Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 №642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 « О национальных целях развития Российской Федерации на период 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальным проектом «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. №189-ФЗ « О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере» (в действующей редакции);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжением Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии социальными сертификатами»;
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмом Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» «Создание современного

инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности компетентностей, связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Устав общеобразовательной организации.

Программа относится к **художественной направленности** и предполагает развитие художественно-эстетического вкуса, склонностей к хореографическому искусству, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира.

Актуальность программы. Данная программа актуальна в связи с тем, что в последнее время национально-культурные традиции, которые являются источником формирования морально-этических норм и связывают народ с историческими корнями, требуют сохранения и развития.

Новизна программы заключается в использовании новых педагогических технологий в проведении занятий. Обучение в хореографическом объединении – это органичное единство развитых природных сил, способностей восприятия, эмоционального переживания, воображения, увлеченности искусством, впечатления, развитие способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности, режима труда и отдыха.

Отличительной особенностью программы является изучение нескольких танцевальных направлений танца: народно-сценический, классический, стилизованный.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена проблемами современного общества: снижающийся уровень духовности. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, смелость, а главное, укрепляет здоровье и является профилактикой заболеваний: опорно-двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем, жизненно важных для развития здорового поколения.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 5-9 лет. Первая группа – младшая, возраст детей – 5-6 лет; вторая группа – старшая, возраст 7-9 лет. Набор детей в группу свободный, принимаются все желающие. Учащимся необходимо иметь заключение врача о допуске к занятиям.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм, развиваются навыки крупной моторики: координация движений, ловкость, точность и скорость реакции, способность управлять своим телом. Данные развития молодого организма используются для рационального формирования физических нагрузок, которые осуществляются в соответствии с возрастными особенностями детей и особенностями различных видов физических упражнений. На основе этих данных строится педагогический и медицинский контроль в процессе физического воспитания детей.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного учебного года: 36 недель (I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель) и рассчитана на 108 часа.

Уровень программы – **стартовый**. Данный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа стартового уровня направлена на освоение учащимися хореографического искусства, развитие интересов, навыков, формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; формирование специальных знаний и практических навыков, развитие творческих способностей ребенка.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в очной форме, но в случаях необходимости могут реализовываться в дистанционном формате и включать следующие инструменты онлайн-коммуникаций: социальная сеть ВКонтакте, чаты в мессенджерах Viber, WhatsApp.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Состав группы постоянный, в течение учебного года возможны отчисления и зачисления отдельных учащихся.

Организация образовательного процесса предполагает:

1. Дифференцированный подход (учёт индивидуальных способностей, физических и психологических особенностей).
2. Работа с одарёнными детьми – есть один из вариантов конкретной реализации прав личности на индивидуальность. Педагогический процесс организован так, чтобы одаренные дети имели возможность изучать более сложный материал. Привлекая наиболее способных детей к творческой деятельности, педагог даёт возможность проявить себя, свою фантазию, принять участие в сочинении танцевальной композиции и т.д.
3. Регулирование темпа занятий с учётом утомляемости детей.
4. Связь занятий хореографией с жизнью. Благодаря активному участию детей в концертной деятельности, прослушиванием музыки, просмотром видеофайлов формируется их внутренняя позиция, складывается собственное отношение к окружающему миру и к самому себе.
5. Использование на занятиях принципа систематичности и последовательности.

Режим занятий. Общее количество часов в год составляет 108 часа. Занятия проводятся три раза в неделю в каждой группе. Продолжительность одного занятия в младшей группе – 30 мин, в старшей – 45 мин. Обучение проходит в группе численностью до 15 человек.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ Горностаевской СОШ, включая каникулярное время.

Цель программы: развитие эстетического восприятия воспитанников в процессе изучения основ хореографического искусства, раскрытие творческого потенциала ребенка, создание условий для личностного и профессионального самоопределения воспитанников.

Реализации поставленной цели способствует решение следующих **задач:**

1) образовательные:

- освоить соответствующую терминологию;
- освоить технику выполнения упражнений, движений;
- формировать необходимые исполнительские знания, умения и навыки для исполнения крымскотатарских народных танцев;
- привить навыки публичного выступления, умения держаться на сцене;
- формировать знания о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена).

2) развивающие:

- развить эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развить музыкальные способности: музыкальный слух, музыкальную память, мышление, чувство ритма;
- развить индивидуальные способности к межличностному взаимодействию в коллективе;

3) воспитательные:

- воспитать чувство любви к своей Родине;
- воспитать трудолюбие и дисциплинированность;
- сформировать художественный музыкальный вкус, развить интерес к исполнению различных направлений хореографии и посещению концертов;
- воспитать культуру общения в творческом коллективе;
- воспитать чувство ответственности перед самим собой и коллективом;
- сформировать интерес к ведению правильного образа жизни (питание, внешний вид, культура поведения);
- воспитать нравственные качества личности посредством хореографии;
- воспитать интерес к танцевальной культуре своего народа и народов других национальностей.

Воспитательный потенциал программы

Цель воспитательной работы: создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся;
- воспитывать эстетическую культуру учащихся;

- воспитывать чувство ответственности и исполнительности;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в деятельность данного направления и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, игра, викторина, видеоэкскурс, конкурс, обучающие занятия.

Воспитательные мероприятия по количеству участников: групповые, парные, индивидуальные.

Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания: познавательные, духовно-нравственные, культурно-досуговые, гражданско-патриотические, профилактические.

Методы воспитательного воздействия: словесные, практические и др. Воспитательная работа в рамках программы «Фитнес с элементами хореографии» направлена на развитие познавательной, эстетической и нравственной культуры учащихся.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в различных мероприятиях: концертах, мастер-классах, конкурсных программах, беседах и т.д.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсах), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Для выполнения воспитательных задач педагогом разрабатывается план воспитательной работы объединения (*Приложение 5*).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Беседа
2	Основы музыкального движения	20	10	10	Наблюдение, выполнение упражнений

3	Партерный станок	14	6	8	Наблюдение, выполнение упражнений
4	Элементы классического танца	20	8	12	Творческое задание
5	Элементы народно-стилизованного танца	20	8	12	Наблюдение
6	Репетиционно-постановочная работа	30	6	24	Наблюдение
7	Итоговое занятие	2		2	Показательное выступление
	Всего:	108	40	68	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы. Правилами поведения в танцевальном зале. Игры на знакомство.

Форма контроля. Беседа.

Тема 2. Основы музыкального движения

Теория. Темп в музыке. Контрастность. Правила перестроения. Танцевальные шаги. Динамические оттенки. Перевод из позиции в позицию. Свободное расположение на площадке.

Практика. Прослушивание классической музыки. Определение темпа, строение, контрастность в музыке. Демонстрация движений, разминок. Вслушивание в музыкальное звучание. Разминки, разогрев мышц тела. Маршировка по одному, расхождение направо, налево, соединение в пары (с носка, на полупальцах). Правила перестроения. Разучивание построения «круг», равнение по линии, построение в колонну. Танцевальные шаги в образах (олень, журавль, лиса, кошка). Динамические оттенки: марши с хлопками на «раз». Свободное расположение на площадке. Темп, такт и затакт. Правильное расположение рук в I, II, III, подготовительной позиции. Правильное расположение ног в I, II, III, IV, V, VI позиции. Выполнение под музыку (в нужном темпе). Правильность перевода из позиции в позицию.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Тема 3. Партерный станок

Теория. Изучение партерного станка. Разбор элементов.

Практика. Разучивание и отработка движений по счет и музыку. Упражнения на развитие гибкости суставов. Упражнения на эластичность мышц и суставов. Шаги с движениями рук, корпуса, головы. Упражнения

на наращивание силы мышц. Упражнения на развитие выворотности и развернутости стоп. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения на улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Упражнения на развитие подвижности локтевого сустава. Упражнения на развитие гибкости корпуса. Укрепление мышц пресса. Упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава, исправление осанки.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Тема 4. Элементы классического танца

Теория. Экскурс в историю: из истории классического танца. Построение занятия классического танца. Позиции рук и ног в балете, позы классического танца, повороты и их классификация, прыжки (ALLEGRO).

Практика. Демонстрация и отработка классических движений у станка. Plie – battements tendus–battements tendus jetes–rond de jambe par terre–battements fondus или battements soutenus–battements frappes–battements double frappes –rond de jambe en l'air– petits battements – battements developpes –grands battements jetes. *Форма контроля.* Творческое задание.

Тема 5. Элементы народно-стилизованного танца

Теория. Экскурс в историю: из истории народно-сценического танца. Позиции ног в народном танце. Позиции рук в народном танце.

Практика. Танцевальный шаг с носка. Переменный шаг вперед и назад. «Припадание». Танцевальные движения на месте (руки, ноги). Движение «Бальянсе». Движение «Веер». Движение «Мягкая продеечка». Движение «Моталочка», движение «Падебаск», движение «Макъас», движение «Нарат», движение «Припадание», движение «Падебаск». Движение «Выпад». Движение «Корантеп». Движение «Веревочка». Выполнение движения «Переход» (1,2,3 варианты). Повороты на месте (влево, вправо с контролем головы).

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Репетиционно-постановочная работа

Теория. Разбор комбинаций, движений, танцев по элементам.

Практика. Ритмический тренаж. Изучение различных комбинаций. Улучшение координации движений. Разучивание элементов танца. Разучивание переходов танца. Отработка сложных комбинаций. Постановка танцев, репетиции (рабочие, сводные, индивидуальные, генеральные).

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 7. Итоговое занятие

Практика. Показ танца. Викторина по изученному материалу.

Форма аттестации. Показательное выступление.

Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся

Должны знать:

- терминологию упражнений;
- технику исполнения упражнений;
- правила поведения в танцевальном зале, на концертах;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- основные этапы развития хореографического искусства;
- основные элементы современного танца, народно-сценического танцев;

Должны уметь:

- свободно размещаться в зале с последующим возвращением в линию, колонку, круг;
- сужать и расширять круг;
- определять размер музыкального такта;
- работать в коллективе;
- запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;
- ориентироваться на сценической площадке;
- управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;

Применять практические умения при выполнении:

- растяжки поперечного и продольного шпагата с помощью лавки и рабочей стены;
- движения «Падебаск»;
- движения «Макъас»;
- движения «Нарат»;
- движения «Припадание»;
- движения «Падебаск».

Календарный учебный график (*Приложение 1*). Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель (I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель). Начало учебного года – 1 сентября, конец учебного года – 31 мая.

В период до 10 сентября проводится комплектование групп.

Календарно-тематическое планирование (*Приложение 4*) разрабатывается педагогом самостоятельно в соответствии с требованиями, закрепленными в локальных актах МБОУ Горностаевской СОШ. В случае переносов, уплотнений занятий педагогом дополнительного образования заполняется лист корректировки.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: танцевальный зал, станки, зеркала, гимнастические коврики, скакалки, ноутбук, колонки, раздевалка.

Информационное обеспечение. Для занятий и информационно-просветительских мероприятий используются обучающие и

профилактические видеоролики, мастер-классы, аудио-, фотоматериалы из интернет-источников (официальный сайт ООО «Инфоурок», Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», Международный образовательный портал МААМ, образовательная социальная сеть nsportal.ru).

Кадровое обеспечение. Педагог, работающий по данной программе, должен иметь педагогическое образование по специальности «Физическое воспитание и спорт.» и «Хореография », знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей. Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска в сети Интернет, электронной почтой и т.д.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов. Вспомогательный кадровый состав при реализации данной программы не требуется.

Методическое обеспечение программы включает в себя: методическую литературу и методические материалы, разработки для обеспечения образовательного и воспитательного процесса (планы-конспекты занятий, сценарии воспитательных мероприятий (*Приложение 3*). Оригиналы хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- парная;
- групповая;
- коллективная.

Педагогические технологии: здоровье сберегающие технологии, групповые технологии, технология коллективной творческой деятельности, коммуникативная, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия:

- приветствие, проведение краткого инструктажа по технике безопасности;
- подготовительные упражнения и разогрев (рук, ног, корпуса, головы);
- разучивание и отработка отдельных движений и композиций;
- разбор особенностей рисунка, его построения, характера исполнения;
- постановка танца (перестроения, самостоятельное исполнение);
- рефлексия и подведение итогов занятия.

Формы аттестации/ контроля. Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков учащихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности

по программе проводятся: входной контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Входной контроль проводится с целью определения уровня развития и навыков детей. Его результаты позволяют определить уровни развития первоначального практического навыка и разделить детей на уровни мастерства. Это деление обеспечивает личностно-ориентированный подход в процессе обучения (входной контроль проводится в виде беседы с учащимися).

Промежуточная аттестация – определение результатов обучения, изменения уровня развития детей, их творческих способностей по окончании 1-го полугодия учебного года. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью определения результатов обучения, определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.:

- наблюдения при отработке упражнений;
- тестовые задания, опросы, беседы;
- творческое задание;
- текущая оценка достигнутого самим ребенком;
- экспертные оценки, независимые характеристики (отзывы родителей, педагогов, зрителей);
- анализ продуктивной деятельности, участие в творческих конкурсах, достижения учащихся.

Результаты мониторинга фиксируются педагогом в протоколе и итоговой ведомости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Для предъявления демонстрации образовательных результатов по программе используется:

- диагностические материалы, которые позволяют определить количество учащихся чел./%, полностью освоивших дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу; определить уровень усвоения программы (высокий, достаточный, низкий);
- открытое занятие;
- творческое задание;
- показательное выступление.

Оценочные материалы. Усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяются по трем уровням:

- *высокий уровень*

(1) – показывает хорошие знания в области народного, классического, эстрадного, стилизованного танцев, владеет хореографической терминологией;

(2) – методически верно исполняет танцевальные шаги и движения, правильно использует танцевальное пространство, легко меняет ракурсы, точки зала; хорошо владеет техниками исполнения всех видов танца; умеет работать в паре и группе;

(3) – выступает на концертах, участвует в мероприятиях;

- *средний уровень*

(1) – не в полном объеме владеет знаниями в области хореографии, основах танца, хореографической терминологией;

(2) – не уверенно исполняет танцевальные шаги и движения, использует танцевальное пространство, знает точки зала, немного путается в смене ракурсов; не в полном объеме владеет техниками исполнения танца; умеет работать в паре и группе;

(3) – не всегда участвует в концертах и мероприятиях;

- *низкий уровень*

(1) – плохо владеет знаниями в области хореографии, основах танца, хореографической терминологией;

(2) – не уверенно исполняет танцевальные шаги и движения, не умеет использовать танцевальное пространство, не знает точки зала, путается в смене ракурсов; не владеет техниками исполнения танца; не умеет работать в группе;

(3) – практически не участвует в концертах, и мероприятиях.

Результаты мониторинга фиксируются педагогом в протоколе и итоговой ведомости (*Приложение 2.1*).

Образцы оценочных материалов представлены в *Приложении 2*.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

Для педагога:

1. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. - СПб.: Лань, 2009. - 128 с.
2. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: Учебное пособие / Н.А.
3. Базарова, Н.П. Классический танец / Н.П. Базарова. - СПб.: Лань, Планета Музыки, 2009. - 192 с.
4. Богоявленская, Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия». – М.: web – издательство «Век информации», 2009.
5. Демидов, А. Лебединое озеро / А. Демидов. - М.: Искусство, 2015.
6. Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства / А.А. Сапогов. - М.: Лань, Планета музыки, 2014.

Для учащихся:

1. Александрова, Н. А. Танцы. Мини-энциклопедия для детей / Н.А. Александровна. – Петербург, 2018.
2. Браиловская, Л. Самоучитель народных танцев / Л. Браиловская - изд. «Феникс», 2005.
3. Куревина, О. А., Селезнева Г. Е. «Путешествие в прекрасное». Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей. / - М.Баласс, 2004г.
4. Ньюмарк, Д. Как воспитать эмоционально здоровых детей. / Д. Ньюмарк - София, 2008.
5. Романушко, М. Семейная сокровищница. Воспитание свободой и творчеством. / М. Романушко - Гео-МТ, 2009.
6. Фабер, А., Мазмин, Э. Как говорить, чтобы дети слушали, как слушать, чтобы дети говорили. / А. Фабер., Э. Мазмин - Эксмо-Пресс, 2020.

Для родителей:

1. Азаров Ю.П. Искусство воспитывать. М.: Просвещение, 2005. -448с.
2. Воликова Т.В. Учитель и семья. М.: Просвещение, 2003. -111с.
3. Сухомлинский, В.А. Как воспитать настоящего человека. М.:Педагогика, 2001. - 228с.
4. Щуркова, Н.Е., Баранова Е.Ф. (соавтор заключительной главы). Лекции о воспитании. / М.: Центр «Педагогический поиск», 2009. – 208с.

Интернет-ресурсы:

1. Международный образовательный портал МААМ[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://www.maam.ru/o-proekte>(дата обращения: 10.02.2023г).

2. Образовательная социальная сеть nsportal.ru[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://nsportal.ru/>(дата обращения: 10.02.2023г).
3. Официальный сайт ООО «Инфоурок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://infourok.ru/>(дата обращения: 10.02.2023г).
4. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://urok.1sept.ru/>(дата обращения: 10.02.2023г).

Дополнительная литература

Для педагога:

1. Мельдаль, К. Поэтика и практика хореографии: моногр. / К. Мельдаль. - М.: Кабинетный ученый, 2015.
2. Некрылова, А.Ф. Русские народные городские праздники, увеселения и зрелища / А.Ф. Некрылова. - М.: ЁЁ Медиа, 2019.
3. Плещеев, А. А. Наш балет. 1673-1899. Балет в России до начала XIX столетия и балет в Санкт-Петербурге до 1899 года / А.А. Плещеев. - М.: Лань, Планета музыки, 2016.
4. Радынова, О.П. Настроение, чувства в музыке / О.П. Радынова. - «ТЦ Сфера», 2014.
5. Радынова, О.П. Песня. Танец. Марш / О.П. Радынова. - «ТЦ Сфера», 2014.
6. Черемнова, Е. Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей / Е.Ю. Черемнова. - Ростов н./Д: Феникс, 2008.

Для учащихся:

1. Мохова, П. Балет. Книга о безграничных возможностях. / П. Мохова – 2019.
2. Ожич, Е. М. История танцев / Е.М. Ожич. – Качели, 2017.
3. Островская, Л.Ф. Игрушки и пособия для детского сада / ред. Л.Ф. Островская. - М.: Просвещение, 2019.
4. Создай свою историю. Чудесный мир балета - Лабиринт, 2017.
5. Шистякова, В. В мире танца / В. Чистякова. - М.: Искусство, 2013. - 180 с.
6. Яковлева, Ю. Азбука балета / Ю. Яковлева. - М.: Новое литературное обозрение (НЛО), 2014.

Для родителей:

1. Бёрн, Э. Игры, в которые играют люди -М.: 2001. - 425с.
2. Занимательные игры и задания на развитие логического мышления. Русский язык. – Феникс, Кредо, 2007.
3. Леви, В.А. Искусство быть собой. – М.: Знание, 2002. - 224 с.
4. Мищенко, Л. В. Развивающие задания для детей. Речь, мышление, память. – Академия развития, ВКТ, 2009.
5. Тихомирова, Л. Ф., Басов, А. В. Развитие логического мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Академия развития, 2004.

Приложение 1

**Календарный учебный график
объединения «Фитнес с элементами хореографии» для I и II групп.**

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь			Февраль				Март				Апрель				Май																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Год обучения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Аттестация/ форма контроля	Входной контроль							Наблюдение, выполнение упражнений					Наблюдение, выполнение упражнений	Промежуточная аттестация						Творческое задание																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

ОБРАЗЦЫ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Входной контроль

Примерные вопросы для беседы:

- 1) Что в вашем понимании «танец»?
- 2) С чего начинается и чем заканчивается каждое занятие по хореографии?
- 3) Для чего нужна разминка?
- 4) Чем полезны занятия по хореографии?
- 5) Как вы считаете, нужна ли музыка на занятиях по хореографии? Если да, то для чего?
- 6) Как вы считаете, для чего нам гимнастика?
- 7) Как вы считаете, для чего нам станок и занятия с использованием его?

Промежуточная аттестация

Примерные элементы для исполнения:

- 1) Исполнить элемент «Кольцо»
- 2) Исполнить элемент «Лодочка»
- 3) Исполнить элемент «Шпагат»
- 4) Исполнить элемент у станка «Demi GrandPlie» по 1 позиции.
- 5) Исполнить элемент у станка «BattementTendu» по 1 позиции.

Итоговая аттестация

- 1) Исполнение танца

Примерные вопросы для тестирования:

1. Сколько точек направления в танцевальном классе?
 - 1) 7;
 - 2) 6;
 - 3) 8.
2. Что означает положение головы «ан фас»?
 - 1) Прямо
 - 2) Вполоборота
 - 3) Прямо
3. Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом “приседание”.
 - 1) Plie (Плие)
 - 2) Battement tendu (Батмантандю)
 - 3) Arabesques (Арабеск)
4. Что такое партерная гимнастика?
 - 1) гимнастика на полу;

2) гимнастика у станка;

3) гимнастика на улице.

5.Международный день танца?

1)30 декабря;

2)29 апреля;

3) 28 мая.

6.Занятие по хореографии начинается и заканчивается:

1)Речевым приветствием;

2)Ритмическими упражнениями;

3)Поклоном;

4)Играми организующего порядка;

5)Музыкальными заданиями.

**Мониторинг результатов обучения
при реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
(2023-2024 уч. год).**

Название объединения: «Фитнес с элементами хореографии»
Для детей I и II групп.

№ п/п	Ф. И.О. учащегося	Теоретическая подготовка учащегося				Практическая подготовка учащегося				
		Теоретические знания (по основным разделам программы)			Владение специаль- ной терминоло- гией	Практические умения и навыки, предусмотренные программой			Владение специаль- ным оборудо- ванием	Творч еские навы- ки
		выс. (8-10 б.)	дост. (4-7 б.)	низ. (1-3 б.)		выс. (8-10 б.)	дост. (4-7 б.)	низ. (1-3 б.)		
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										

Лиходей А.Е.

подпись

Протокол
результатов мониторинга учащихся
МБОУ Горностаевской СОШ
2024-2025 учебного года

Фамилия, имя, отчество педагога – Лиходей Анна Евгеньевна

Название объединения – «Фитнес с элементами хореографии»

Дополнительная образовательная программа: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес с элементами хореографии»

Тематическая направленность дополнительной образовательной программы: художественная

Срок реализации образовательной программы: 01.09.2024– 31.05.2025

Председатель комиссии

Год обучения: 1

Дата проведения «__» _____ 2024 г

Форма проведения – _____

Форма оценки результатов – балльная, уровневая

По результатам мониторинга:

количество учащихся (в группе) **15** из них в (%):

высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания дополнительной образовательной программы, подлежащей аттестации: __ чел. (__%);

средний уровень – успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания дополнительной образовательной программы, подлежащей аттестации: __ чел. (__%);

низкий уровень – успешное освоение учащихся менее 50% содержания дополнительной образовательной программы, подлежащей аттестации: __ чел. (__%)

МОНИТОРИНГ УЧАЩИХСЯ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ
«Фитнес с элементами хореографии». Для детей I и II групп.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество учащегося	Год обучения	Содержание аттестации	Оценка результатов аттестации
1.				
2.				

Приложение 3

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Объединение: «Фитнес с элементами хореографии», 5-9 лет

Руководитель: Лиходей Анна Евгеньевна

Тема занятия: «Упражнения для развития гибкости»

Цель занятия: развить гибкости посредством выполнения специальных упражнений.

Задачи занятия:

- *образовательная:* обучение комплексу упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов;

- *развивающая:* общее укрепление организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; тренировка суставно-связочного аппарата; достижение максимальной амплитуды движений в суставах; улучшение подвижности позвонков;

- *воспитательная:* воспитание морально волевых качеств: целеустремленность, выдержку, упорство, настойчивость в достижении цели.

Тип занятия: комбинированный

Вид занятия: практическое занятие, беседа

Форма организации: коллективная

Оборудование и наглядные материалы: музыкальные колонки, ноутбук, методические материалы, коврики, станок

Ход занятия:

1. Организационная часть

Проверка присутствующих, проверка готовности к работе, инструктаж по ТБ.

2. Актуализация знаний

1) О чем мы говорили на прошлом занятии?

2) Какие элементы мы выполняли у станка и на середине зала?

3) Какие элементы мы выполняли на ковриках?

3. Сообщение новой темы

Объявление темы и цели занятия.

Разминка (по кругу)

Ходьба.

-на носках, руки вверх (пол круга); на пятках, руки на поясе (полкруга)

-на внешней стороне стопы, руки на поясе (полкруга); на внутренней стороне стопы, руки на поясе(полкруга);

-в полуприседе, руки на поясе (полкруга); в приседе, руки на коленях.

Бег.

Темп медленный, разминочный, СМГ - бег переменный с ходьбой.

Упражнения на восстановление дыхания.

Дыхательные упражнения; руки через стороны вверх -вдох, руки опустили - выдох. (1 круг)

4.Основные этапы занятия.

Комплекс ОРУ

1.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-наклон головы вперед.

2-наклон головы назад.

3-наклон головы влево.

4-наклон головы вправо

2.И.п. - ноги на ширине плеч, руки на плечах.

1,2,3,4- круговые движения руками вперед.

5,6,7,8- круговые движения руками назад.

3.И.п. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок.

Выполняются вращения сцепленными кистями.

4.И.п.-основная стойка

1,2,3,4-круговые движения прямыми руками вперед.

5,6,7,8-круговые движения прямыми руками назад.

5.И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем.

1-4 – круговые движения туловищем вправо.

5-8 – круговые движения туловищем влево.

6.И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-мах левой ногой, хлопок под ней.

2-И.п.

3.-мах правой ногой, хлопок под ней.

4 -И.п.

7.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,2- выпад вперед на правую ногу.

3,4- И.п.

1,2- выпад вперед на левую ногу.

3,4-И.п.

8.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-наклон туловища к правой ноге.

2-наклон туловища вперед.

3-наклон туловища к левой ноге.

4-И.п.

9. И.п.- ноги вместе, руки на поясе.

1-упор присев.

2-выпрямить ноги.

3-упор присев.

4-И.п.

10.И.п.- ноги вместе, руки вдоль корпуса.

1-прыжок с отведением рук через стороны, хлопок над головой, ноги врозь.

2-И.п.

3,4- то же самое.

Общеукрепляющие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног.

Тонизирующее упражнение

1. Встать в позу «цапли» (завести стопу одной ноги за колено другой), руки в замке поднять вверх, закрыть глаза. Стоять 15—20 сек. То же—на другой ноге.

Упражнения для мышц шеи, спины и плечевого пояса

2. Выполняется стоя или сидя, глаза закрыты. Наклоны головы назад и вперед. Наклоны головы в стороны. Вращения головой.

3. Выполняется сидя или стоя. Развести руки в стороны (кисти на уровне плеч), приподнять голову и, сделав два движения плечами назад, глубоко вдохнуть. Расслабить руки, свободно бросить их вниз, полностью расслабиться и выдохнуть.

4. Сесть прямо, поднять руки вверх и четыре раза попытаться вытянуть руки вверх как можно выше (вдох). Опустить руки (выдох).

Упражнения для ног

1. Выполняется стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Сделать несколько подъемов на носки, опускаясь на: пятки, внешнюю сторону стопы, внутреннюю сторону стопы.

2. Встать прямо, ноги вместе. Поочередно поднимать правую и левую пятки, перемещая тяжесть тела на переднюю часть стопы («мягкая» ходьба на месте).

3. Сесть прямо, опереться на спинку стула, вытянуть ноги вперед. Вращения ступнями в одну и другую стороны.

4. Сидя в кресле, поставить ноги на носки, высоко поднять пятки (вдох), опустить пятки (выдох).

2. Упражнения на увеличение амплитуды движений в суставах с помощью гимнастической палки.

Упражнения на гибкость и растяжку

Встать, ноги на ширине плеч, палка перед собой. Поворачивать палку влево и вправо в вертикальной плоскости до полного скрещивания рук. По мере развития гибкости в суставах поднимать палку все выше и в итоге выполнять упражнение над головой в горизонтальной плоскости.

Встать, ноги на ширине плеч, палка внизу. 1- поднять палку вверх; 2 – завести руки за спину и опустить палку вниз позади себя; 3- поднять палку вверх; 4 – вернуть палку в исходное положение.

Встать, ноги на ширине плеч, палка внизу. 1- поднять палку вверх; 2 – завести руки за спину и опустить палку вниз позади себя; 3 – поднять согнутую правую ногу и дотянуться пальцами ноги до палки; 4 – поставить ногу на пол; 5 – поднять согнутую левую ногу и дотянуться пальцами ноги до палки; 6 – поставить ногу на пол; 7 – поднять палку вверх; 8 – вернуть палку в исходное положение.

Лечь на спину, ноги на ширине плеч, палка перед собой (вверху). 1 – развернув руки, положить палку справа от себя на пол, стараясь не отрывать от пола лопатки; 2 – вернуть палку в исходное положение; 3 – положить палку слева от себя; 4 – вернуть палку в исходное положение.

Встать на правое колено, прямую левую ногу отвести в сторону, палка на плечах. 1 – развернуть корпус влево; 2 – наклониться к левой ноге, держа

спину прямой; 3 – выпрямить корпус; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить на другую ногу.

Встать на правое колено, правая стопа в упоре на полу, прямую левую ногу отвести в сторону, палка на плечах. 1- сесть на правую пятку; 2 – максимально наклониться вперед с прямой спиной, голову поднять вверх; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить на другую ногу.

Упражнения в положении сидя

Сесть, прямые ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 – наклонить корпус вперед, стараясь удерживать спину прямой; 2, 3 – делать пружинистые покачивания вперед, увеличивая наклон; 4 – вернуться в исходное положение.

Сесть, прямые ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 – повернуть корпус вправо; 2 – поднять палку вверх; 3 – развернуть корпус влево; 4 – опустить палку на плечи. Повторить, затем выполнить упражнение в другую сторону.

5. Закрепление материала

- 1) Дыхательные упражнения
- 2) Построение для поклона и выхода из зала

6. Подведение итогов

Педагог: Давайте вспомним, чем мы занимались на занятии. (*Ответы детей*)

- Кем вы сегодня были?
- Где побывали?
- Что нового узнали?
- Что больше всего вам понравилось?

Давайте сделаем поклон и поблагодарим друг друга аплодисментами.

(*Сделали поклон*)

Педагог: Мне хочется поблагодарить вас за работу. Надеюсь, вы поняли, что искусство танца требует определенного труда и творчества. Всем спасибо, до новых встреч! Занятие окончено.

Под музыку все выходят из зала.

7. Используемая литература

1. Александрова, Н. А. Танец модерн. Пособие для начинающих (+ DVD-ROM) / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. - М.: Лань, Планета музыки, 2016
2. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2013.
3. Безуглая, Г. А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие / Г.А. Безуглая. - М.: Планета музыки, Лань, 2015.
- 4 Костровицкая, В. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев. - М.: Искусство, 2014.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Объединение: «Фитнес с элементами хореографии», 5-9 лет

Руководитель: Лиходей Анна Евгеньевна

Тема занятия: «Упражнения для развития гибкости»

Цель занятия: развить гибкости посредством выполнения специальных упражнений.

Задачи занятия:

- *образовательная:* обучение комплексу упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов;

- *развивающая:* общее укрепление организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; тренировка суставно-связочного аппарата; достижение максимальной амплитуды движений в суставах; улучшение подвижности позвонков;

- *воспитательная:* воспитание морально волевых качеств: целеустремленность, выдержку, упорство, настойчивость в достижении цели.

Тип занятия: комбинированный

Вид занятия: практическое занятие, беседа

Форма организации: коллективная

Оборудование и наглядные материалы: музыкальные колонки, ноутбук, методические материалы, коврики, станок

Ход занятия:

4. Организационная часть

Проверка присутствующих, проверка готовности к работе, инструктаж по ТБ.

5. Актуализация знаний

4) О чем мы говорили на прошлом занятии?

5) Какие элементы мы выполняли у станка и на середине зала?

6) Какие элементы мы выполняли на ковриках?

6. Сообщение новой темы

Объявление темы и цели занятия.

Разминка (по кругу)

Ходьба.

-на носках, руки вверх (пол круга); на пятках, руки на поясе (полкруга)

-на внешней стороне стопы, руки на поясе (полкруга); на внутренней стороне стопы, руки на поясе(полкруга);

-в полуприседе, руки на поясе (полкруга); в приседе, руки на коленях.

Бег.

Темп медленный, разминочный, СМГ - бег переменный с ходьбой.

Упражнения на восстановление дыхания.

Дыхательные упражнения; руки через стороны вверх -вдох, руки опустили - выдох. (1 круг)

4.Основные этапы занятия.

Комплекс ОРУ

1.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- 1-наклон головы вперед.
- 2-наклон головы назад.
- 3-наклон головы влево.
- 4-наклон головы вправо
- 2.И.п. - ноги на ширине плеч, руки на плечах.
 - 1,2,3,4- круговые движения руками вперед.
 - 5,6,7,8- круговые движения руками назад.
- 3.И.п. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок.
Выполняются вращения сцепленными кистями.
- 4.И.п.-основная стойка
 - 1,2,3,4-круговые движения прямыми руками вперед.
 - 5,6,7,8-круговые движения прямыми руками назад.
- 5.И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем.
 - 1-4 – круговые движения туловищем вправо.
 - 5-8 – круговые движения туловищем влево.
- 6.И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1-мах левой ногой, хлопок под ней.
- 2-И.п.
- 3.-мах правой ногой, хлопок под ней.
- 4 -И.п.
- 7.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1,2- выпад вперед на правую ногу.
 - 3,4- И.п.
 - 1,2- выпад вперед на левую ногу.
 - 3,4-И.п.
- 8.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1-наклон туловища к правой ноге.
 - 2-наклон туловища вперед.
 - 3-наклон туловища к левой ноге.
- 4-И.п.
9. И.п.- ноги вместе, руки на поясе.
 - 1-упор присев.
 - 2-выпрямить ноги.
 - 3-упор присев.
- 4-И.п.
- 10.И.п.- ноги вместе, руки вдоль корпуса.
 - 1-прыжок с отведением рук через стороны, хлопок над головой, ноги врозь.
- 2-И.п.
- 3,4- то же самое.

Общеукрепляющие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног.

Тонизирующее упражнение

1. Встать в позу «цапли» (завести стопу одной ноги за колено другой), руки в замке поднять вверх, закрыть глаза. Стоять 15—20 сек. То же—на другой ноге.

Упражнения для мышц шеи, спины и плечевого пояса

2. Выполняется стоя или сидя, глаза закрыты. Наклоны головы назад и вперед. Наклоны головы в стороны. Вращения головой.

3. Выполняется сидя или стоя. Развести руки в стороны (кисти на уровне плеч), приподнять голову и, сделав два движения плечами назад, глубоко вдохнуть. Расслабить руки, свободно бросить их вниз, полностью расслабиться и выдохнуть.

4. Сесть прямо, поднять руки вверх и четыре раза попытаться вытянуть руки вверх как можно выше (вдох). Опустить руки (выдох).

Упражнения для ног

1. Выполняется стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Сделать несколько подъемов на носки, опускаясь на: пятки, внешнюю сторону стопы, внутреннюю сторону стопы.

2. Встать прямо, ноги вместе. Поочередно поднимать правую и левую пятки, перемещая тяжесть тела на переднюю часть стопы («мягкая» ходьба на месте).

3. Сесть прямо, опереться на спинку стула, вытянуть ноги вперед. Вращения ступнями в одну и другую стороны.

4. Сидя в кресле, поставить ноги на носки, высоко поднять пятки (вдох), опустить пятки (выдох).

2. Упражнения на увеличение амплитуды движений в суставах с помощью гимнастической палки.

Упражнения на гибкость и растяжку

Встать, ноги на ширине плеч, палка перед собой. Поворачивать палку влево и вправо в вертикальной плоскости до полного скрещивания рук. По мере развития гибкости в суставах поднимать палку все выше и в итоге выполнять упражнение над головой в горизонтальной плоскости.

Встать, ноги на ширине плеч, палка внизу. 1- поднять палку вверх; 2 – завести руки за спину и опустить палку вниз позади себя; 3- поднять палку вверх; 4 – вернуть палку в исходное положение.

Встать, ноги на ширине плеч, палка внизу. 1- поднять палку вверх; 2 – завести руки за спину и опустить палку вниз позади себя; 3 – поднять согнутую правую ногу и дотянуться пальцами ноги до палки; 4 – поставить ногу на пол; 5 – поднять согнутую левую ногу и дотянуться пальцами ноги до палки; 6 – поставить ногу на пол; 7 – поднять палку вверх; 8 – вернуть палку в исходное положение.

Лечь на спину, ноги на ширине плеч, палка перед собой (вверху). 1 – развернув руки, положить палку справа от себя на пол, стараясь не отрывать от пола лопатки; 2 – вернуть палку в исходное положение; 3 – положить палку слева от себя; 4 – вернуть палку в исходное положение.

Встать на правое колено, прямую левую ногу отвести в сторону, палка на плечах. 1 – развернуть корпус влево; 2 – наклониться к левой ноге, держа спину прямой; 3 – выпрямить корпус; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить на другую ногу.

Встать на правое колено, правая стопа в упоре на полу, прямую левую ногу отвести в сторону, палка на плечах. 1- сесть на правую пятку; 2 – максимально наклониться вперед с прямой спиной, голову поднять вверх; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить на другую ногу.

Упражнения в положении сидя

Сесть, прямые ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 – наклонить корпус вперед, стараясь удерживать спину прямой; 2, 3 – делать пружинистые покачивания вперед, увеличивая наклон; 4 – вернуться в исходное положение.

Сесть, прямые ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 – повернуть корпус вправо; 2 – поднять палку вверх; 3 – развернуть корпус влево; 4 – опустить палку на плечи. Повторить, затем выполнить упражнение в другую сторону.

5. Закрепление материала

- 1) Дыхательные упражнения
- 2) Построение для поклона и выхода из зала

6. Подведение итогов

Педагог: Давайте вспомним, чем мы занимались на занятии. (*Ответы детей*)

- Кем вы сегодня были?
- Где побывали?
- Что нового узнали?
- Что больше всего вам понравилось?

Давайте сделаем поклон и поблагодарим друг друга аплодисментами.

(*Сделали поклон*)

Педагог: Мне хочется поблагодарить вас за работу. Надеюсь, вы поняли, что искусство танца требует определенного труда и творчества. Всем спасибо, до новых встреч! Занятие окончено.

Под музыку все выходят из зала.

7. Используемая литература

1. Александрова, Н. А. Танец модерн. Пособие для начинающих (+ DVD-ROM) / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. - М.: Лань, Планета музыки, 2016
2. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2013.
3. Безуглая, Г. А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие / Г.А. Безуглая. - М.: Планета музыки, Лань, 2015.
- 4 Костровицкая, В. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев. - М.: Искусство, 2014.

СЦЕНАРИЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

«Дружбой дорожить умеете»

Для детей I и II групп.

Дата проведения: _____

Педагог: Лиходей Анна Евгеньевна

Тема: «Дружбой дорожить умеете»

Цель: раскрыть сущность понятия «дружба», показать, какими качествами должен обладать настоящий друг, какую роль играют друзья в нашей жизни; развить стремление дружить с окружающими.

Задачи:

- 1) создать условия для раскрытия темы дружбы; формировать умение адекватно оценивать результаты своей деятельности и деятельности других; приобщить учащихся к правилам хорошего тона; закрепить правила поведения культурного человека на практике.
- 2) развить умение эффективно взаимодействовать в группе сверстников; развить основы мыслительной деятельности: памяти, внимания, воображения; умения сравнивать, анализировать, делать выводы.
- 3) воспитать чувства доброты, вежливости, взаимопонимания; культуру поведения учащихся; стремление быть полезными обществу; желания общаться, умения дружить друг с другом.

Оборудование: ноутбук, проектор, музыкальные колонки, тематические карточки, плакаты.

Ход мероприятия

Сообщение темы и цели мероприятия.

Как вы думаете, о чем мы будем говорить сегодня?

Какие вопросы вы бы могли задать по этой теме?

(Учащиеся задают вопросы)

1. Что такое дружба?
2. Кто такой друг?
3. Почему не у всех детей бывают друзья?

Дружба – близкие отношения, основанные на взаимном доверии.

Друг – человек, который связан с кем-нибудь дружбой.

Товарищ – человек, близкий кому-нибудь по взглядам, деятельности, по условиям жизни; дружески расположенный к кому-нибудь.

Послушайте произведения, подготовленные моими помощниками и определите где говорить о настоящей дружбе?

«Синие листья»

(чтение по ролям учащимися)

У Кати было два зелёных карандаша. А у Лены ни одного. Вот и просит Лена Катю:

- Дай мне зелёный карандаш.

А Катя и говорит:

- Спрошу у мамы.

Приходят на другой день обе девочки в школу. Спрашивает Лена:

- Позволила мама?

А Катя вздохнула и говорит:

- Мама-то позволила, а брата я не спросила.

- Ну что ж, спроси ещё у брата, - говорит Лена.

Приходит Катя на другой день.

- Ну что, позволил брат? - спрашивает Лена.

- Брат-то позволил, да я боюсь, сломаешь ты карандаш.

- Я осторожненько, - говорит Лена.

- Смотри, - говорит Катя, - не чини, не нажимай крепко, в рот не бери. Да не рисуй много.

- Мне, - говорит Лена, - только листочки на деревьях нарисовать надо да травку зелёную.

- Это много, - говорит Катя, а сама брови хмурит. И лицо недовольное сделала.

Посмотрела на неё Лена и отошла. Не взяла карандаш. Удивилась Катя, побежала за ней:

- Ну, что ж ты? Бери!

- Не надо, - отвечает Лена.

На уроке учитель спрашивает:

- Отчего у тебя, Леночка, листья на деревьях синие?

- Карандаша зелёного нет.

- А почему же ты у своей подружки не взяла?

Молчит Лена. А Катя покраснела как рак и говорит:

- Я ей давала, а она не берёт.

Посмотрел учитель на обеих:

- Надо так давать, чтобы можно было взять

Педагог:

- Почему же Лена не взяла карандаш у Кати?

- Должны ли поступать так настоящие друзья?

Учащиеся читают стихи о дружбе.

«Друзья»

Как начну конфеты есть,

У меня «друзей» не счесть.

А закончились конфеты

И «друзей» в помине нету.

За конфету каждый «друг»,

Так и рвёт её из рук.

Ну, зачем мне «дружба» эта?

Я и сам люблю конфеты.

Педагог:

-Хотели бы вы иметь таких друзей?

«Неразлучные друзья»

Друзей имею много я,
Они со мной везде, всегда.
Они поддержат и помогут,
И от беды они не вздрогнут.

Но есть подруга у меня
Единственная, лучшая,
Красивая, прекрасная,
Как солнце в небе ясное!

Мы – неразлучные друзья,
Куда она – туда и я.
Мы вместе в одну школу ходим,
И дни вдвоём всегда проводим.

Смеёмся и гуляем,
Мы вместе не скучаем,
Танцуем и поём, –
Нам весело вдвоём!

Она меня от бед спасает,
Мои проблемы все решает,
И я ей помогу всегда.
У нас с ней добрая душа!

Мы с той не ссоримся подругой,
И с ней мы не были в разлуке.
Она мне даст совет полезный,
Совет разумный, интересный.

Мы просто вечные друзья,
Куда она – туда и я.
Я никогда тебя не брошу,
Ты друг мой верный и хороший!

-О какой дружбе говорить в этом стихотворении?

Игра «Ромашка»

Оказывается, не всегда и не все могут найти себе друга.
Человек, умеющий дружить, должен обладать важными качествами.
Давайте выберем нужные слова-качества, без которых дружба состояться не может, и поместим их на доске в виде ромашки.

добрый, вежливый, честный, щедрый,
сильный, внимательный, заботливый,
преданный, умеющий хранить секреты,

отзывчивый, трусливый, жадный,
хорошо учится, любезный, терпеливый,
льстивый, богатый, доверчивый, веселый,
ленивый, строгий, общительный,
бескорыстный, трудолюбивый

Физминутка:

Встаньте, дети, встаньте в круг
Я твой друг и ты мой друг.
Влево, вправо повернитесь
И друг другу улыбнитесь.
Руки к солнцу протянули,
Лучики поймали и к груди скорей прижали.
С этим лучиком в груди
Ты на мир ясней гляди.

Законы дружбы

-Ребята, как вы думаете должны ли дети соблюдать правила или законы дружбы? У меня собраны разные советы, давайте прочитаем их и поместим на наш плакат.

Законы дружбы

1. Помогай другу в беде
2. Умей с другом делить радость
3. Не смейся над недостатками друга.
4. Останови друга, если он делает что-то плохое
5. Умей принять помощь, совет, не обижайся на критику
6. Не обманывай друга.
7. Не предавай своего друга.
8. Уважай право друга иметь других друзей кроме тебя.
9. Всегда выполняй свои обещания.
10. Умей признать свои ошибки, помирись с другом.

Викторина «Кто с кем дружит?»

(Работа в группах)

1. Бурундучки Чип и
2. Добрая Белоснежка и ...
3. Забавный Винни-Пух и ...
4. Добрый Малыш и
5. Доверчивый Буратино и
6. Крокодил Гена и
7. Волк и

Подведение итогов.

Смогли ли мы ответить на наши вопросы?

Знаете ли вы теперь, каким нужно быть человеком, чтобы найти друга?

Читает педагог:

Дружба – это тёплый ветер,

Дружба – это светлый мир,
Дружба – солнце на рассвете,
Для души весёлый пир.
Дружба – это только счастье,
Дружба – у людей одна.
С дружбой не страшны ненастья,
С дружбой – жизнь весной полна.
Друг разделит боль и радость,
Друг поддержит и спасёт.
С другом – даже злая слабость
Вмиг растает и уйдет.
Верь, храни, цени же дружбу,
Это высший идеал.
Тебе она сослужит службу.
Ведь дружба – это ценный дар.

Песня «Настоящий друг». (Дети берутся за руки, становятся в круг и поют песню)

-Я очень надеюсь, что наша дружба с каждым днём будет всё крепче и сильнее и будет нам всегда помогать. Желаю вам каждому найти своего настоящего друга.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ГОРНОСТАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКА КРЫМ**

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора

от «___» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

Горностаевская СОШ

_____ Д.В. Аметов

«___» _____ 2024г.

Календарно-тематическое планирование

на 2024-2025 учебный год

Руководитель:

Лиходей Анна Евгеньевна

педагог дополнительного образования

Название программы:

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Название объединения:

«Фитнес с элементами хореографии»

Количество часов: в неделю – 3 часа, в
год – 108 часа

Возраст учащихся: 5-6 лет

Год обучения: 1

Ленинский район
2024 год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Дата проведения занятия		Примечания (корректи ровка)
		Всего	т	п	по плану	по факту	
	<i>Комплектование объединения</i>						
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Игры на знакомство	2	2		сентябрь		
<i>Основы музыкального движения (20 часов)</i>							
2	Знакомство с ритмикой и её особенностями	1	0,5	0,5	сентябрь		
3	Вводные упражнения на ритмику	1	0,5	0,5	сентябрь		
4	Ритмико-гимнастические упражнения	1	0,5	0,5	сентябрь		
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Закрепление	2	1	1	сентябрь		
6	Упражнения на ориентировку в пространстве. Нумерация точек (шеренга, колонна).	1	0,5	0,5	сентябрь		
7	Разучивание бега: сценический, на полупальцах. Прыжки: на месте в шестой позиции в повороте одна вторая	1	0,5	0,5	сентябрь		
8	Разучивание бега: сценический, на полупальцах. Прыжки: на месте в шестой позиции в повороте одна вторая. Закрепление	1	0,5	0,5	сентябрь		
9	Работа рук, позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога первая позиция. Работа головы, наклоны и повороты.	1	0,5	0,5	октябрь		
10	Музыкально-ритмические игры.	1	0,5	0,5	октябрь		
11	Музыкально-ритмические игры. Закрепление	2	1	1	октябрь		
12	Маршировка по одному, расхождение направо, налево, соединение в пары (с носка, на полупальцах).	2	1	1	октябрь		
13	Свободное расположение на площадке.	2	1	1	октябрь		
14	Динамические оттенки. Марширование с хлопками на «раз».	2	1	1	октябрь		
15	Темп, такт и затакт.	2	1	1	октябрь		
<i>Партнерный станок (14 часов)</i>							
16	Общие сведения о партнере	2	1	1	октябрь		

17	Упражнения на развитие гибкости	2		2	октябрь		
18	Упражнения на развитие гибкости. Закрепление	1	0, 5	0, 5	ноябрь		
19	Упражнения на эластичность мышц и суставов. Шаги с движениями рук, корпуса, головы.	2	1	1	ноябрь		
20	Упражнения на наращивание силы мышц.	1	0, 5	0, 5	ноябрь		
21	Упражнения на развитие выворотности и развернутости стоп.	2	1	1	ноябрь		
22	Упражнения на формирование осанки.	1	0, 5	0, 5	ноябрь		
23	Упражнение на формирование осанки. Закрепление	1	0, 5	0, 5	ноябрь		
24	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	1	0, 5	0, 5	ноябрь		
25	Упражнения на улучшение эластичности мышц плеча и предплечья.	1	0, 5	0, 5	ноябрь		
Элементы классического танца (20 часов)							
26	Экскурс в историю: из истории классического танца. Упражнения у станка.	2	2		ноябрь		
27	Изучение позиций ног (1-6 поз.)	1		1	декабрь		
28	Изучение позиций ног (1-6 поз.) Повторение	1		1	декабрь		
29	Изучение позиций ног (1-6 поз.) закрепление	1		1	декабрь		
30	Изучение позиций рук (подгот. 1,2,3).	1		1	декабрь		
31	Изучение позиций рук (подгот. 1,2,3). Повторение	1		1	декабрь		
32	Изучение позиций рук (подгот. 1,2,3).Закрепление	1		1	декабрь		
33	«Демиплие» лицом к станку	2	1	1	декабрь		
34	«Гранд плие» лицом к станку	2	1	1	декабрь		
35	«Демиплие», «Гранд плие» лицом к станку по 1-5 позициям.	2	1	1	январь		
36	Изучение «Батман тандю» по 2,3,5 позициям.	2	1	1	январь		
37	Поклоны для девочек.	1	0, 5	0, 5	январь		
38	Прыжки « Соте» по 1,2,3 позициям.	1	0, 5	0, 5	январь		
39	«Пор де бра»	1	0, 5	0, 5	январь		
40	Закрепление материала	1	0, 5	0, 5	январь		

Основы народно-стилизованного танца (20 часа)							
41	Позиции ног в народном танце.	1	0,5	0,5	январь		
42	Позиции ног народном танце. Повторение	1		1	февраль		
43	Танцевальный шаг с носка.	1	0,5	0,5	февраль		
44	Переменный шаг вперед и назад.	1		1	февраль		
45	Изучение танцевальной лексики народного танца	1	1		февраль		
46	Изучение этюдов.	2	1	1	февраль		
47	Изучение новых комбинаций	4	1	3	февраль		
48	«Припадание».	1		1	февраль		
49	Танцевальные движения на месте(руки, ноги).	1	0,5	0,5	февраль		
50	Движение «Бальянсе».	1	0,5	0,5	март		
51	Движение «Веер».	1	0,5	0,5	март		
52	Движение «Падебаск».	1	0,5	0,5	март		
53	Движение «Корантеп».	1	0,5	0,5	март		
54	Движение «Переход» (1,2,3 варианты).	1	0,5	0,5	март		
55	Движение «Макъас»	1	0,5	0,5	март		
56	Движение «Нарат»	1	0,5	0,5	март		
Репетиционно-постановочная работа (30 часов)							
57	Поклоны в танце.	1		1	апрель		
58	Поклоны в танце. Повторение.	1	1	1	апрель		
59	Изучение этюдов.	2	1	1	апрель		
60	Прививание навыков ансамблевого исполнения.	1	1		апрель		
61	Изучение новых комбинаций	2		2	апрель		
62	Репетиционно-постановочная работа	2	1	1	апрель		
63	Особенности движений в танце «Хоран». Теоретическое занятие.	1	1		апрель		
64	Особенности движений в танце «Хоран». Повторение.	2	1	1	апрель		
65	Отработка сложных комбинаций	2		2	май		
66	Повторение этюдов	2		2	май		
67	Повторение этюдов	2		2	май		
68	Отработка элементов	2		2	май		
69	Отработка комбинаций	2		2	май		
70	Репетиционная работа	4	1	3	май		

71	Творческое задание	4		4	май		
<i>Итоговое занятие (2 часа)</i>							
72	Итоговое занятие. Показ танца	2		2	май		
	<i>Всего:</i>	108	40	68			

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ГОРНОСТАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКА КРЫМ**

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора

от «___» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Горностаевская СОШ

_____ Д.В. Аметов
«___» _____ 2025г.

Календарно-тематическое планирование

на 2024-2025 учебный год

Руководитель:

Лиходей Анна Евгеньевна

педагог дополнительного образования

Название программы:

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Название объединения:

«Фитнес с элементами хореографии»

Количество часов: в неделю – 3 часа, в
год – 108 часа

Возраст учащихся: 7-9 лет

Год обучения: 1

Ленинский район
2024 год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Дата проведения занятия		Примечания (корректи ровка)
		Всего	т	п	по плану	по факту	
	<i>Комплектование объединения</i>						
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Игры на знакомство	2	2		сентябрь		
<i>Основы музыкального движения (20 часов)</i>							
2	Знакомство с ритмикой и её особенностями	1	0,5	0,5	сентябрь		
3	Вводные упражнения на ритмику	1	0,5	0,5	сентябрь		
4	Ритмико-гимнастические упражнения	1	0,5	0,5	сентябрь		
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Закрепление	2	1	1	сентябрь		
6	Упражнения на ориентировку в пространстве. Нумерация точек (шеренга, колонна).	1	0,5	0,5	сентябрь		
7	Разучивание бега: сценический, на полупальцах. Прыжки: на месте в шестой позиции в повороте одна вторая	1	0,5	0,5	сентябрь		
8	Разучивание бега: сценический, на полупальцах. Прыжки: на месте в шестой позиции в повороте одна вторая. Закрепление	1	0,5	0,5	сентябрь		
9	Работа рук, позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога первая позиция. Работа головы, наклоны и повороты.	1	0,5	0,5	октябрь		
10	Музыкально-ритмические игры.	1	0,5	0,5	октябрь		
11	Музыкально-ритмические игры. Закрепление	2	1	1	октябрь		
12	Маршировка по одному, расхождение направо, налево, соединение в пары (с носка, на полупальцах).	2	1	1	октябрь		
13	Свободное расположение на площадке.	2	1	1	октябрь		
14	Динамические оттенки. Марширование с хлопками на «раз».	2	1	1	октябрь		
15	Темп, такт и затакт.	2	1	1	октябрь		
<i>Партнерный станок (14 часов)</i>							
16	Общие сведения о партнере	2	1	1	октябрь		

17	Упражнения на развитие гибкости	2		2	октябрь		
18	Упражнения на развитие гибкости. Закрепление	1	0, 5	0, 5	ноябрь		
19	Упражнения на эластичность мышц и суставов. Шаги с движениями рук, корпуса, головы.	2	1	1	ноябрь		
20	Упражнения на наращивание силы мышц.	1	0, 5	0, 5	ноябрь		
21	Упражнения на развитие выворотности и развернутости стоп.	2	1	1	ноябрь		
22	Упражнения на формирование осанки.	1	0, 5	0, 5	ноябрь		
23	Упражнение на формирование осанки. Закрепление	1	0, 5	0, 5	ноябрь		
24	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	1	0, 5	0, 5	ноябрь		
25	Упражнения на улучшение эластичности мышц плеча и предплечья.	1	0, 5	0, 5	ноябрь		
Элементы классического танца (20 часов)							
26	Экскурс в историю: из истории классического танца. Упражнения у станка.	2	2		ноябрь		
27	Изучение позиций ног (1-6 поз.)	1		1	декабрь		
28	Изучение позиций ног (1-6 поз.) Повторение	1		1	декабрь		
29	Изучение позиций ног (1-6 поз.) закрепление	1		1	декабрь		
30	Изучение позиций рук (подгот. 1,2,3).	1		1	декабрь		
31	Изучение позиций рук (подгот. 1,2,3). Повторение	1		1	декабрь		
32	Изучение позиций рук (подгот. 1,2,3).Закрепление	1		1	декабрь		
33	«Демиплие» лицом к станку	2	1	1	декабрь		
34	«Гранд плие» лицом к станку	2	1	1	декабрь		
35	«Демиплие», «Гранд плие» лицом к станку по 1-5 позициям.	2	1	1	январь		
36	Изучение «Батман тандю» по 2,3,5 позициям.	2	1	1	январь		
37	Поклоны для девочек.	1	0, 5	0, 5	январь		
38	Прыжки « Соте» по 1,2,3 позициям.	1	0, 5	0, 5	январь		
39	«Пор де бра»	1	0, 5	0, 5	январь		
40	Закрепление материала	1	0, 5	0, 5	январь		

Основы народно-стилизованного танца (20 часа)							
41	Позиции ног в народном танце.	1	0,5	0,5	январь		
42	Позиции ног народном танце. Повторение	1		1	февраль		
43	Танцевальный шаг с носка.	1	0,5	0,5	февраль		
44	Переменный шаг вперед и назад.	1		1	февраль		
45	Изучение танцевальной лексики народного танца	1	1		февраль		
46	Изучение этюдов.	2	1	1	февраль		
47	Изучение новых комбинаций	4	1	3	февраль		
48	«Припадание».	1		1	февраль		
49	Танцевальные движения на месте(руки, ноги).	1	0,5	0,5	февраль		
50	Движение «Бальянсе».	1	0,5	0,5	март		
51	Движение «Веер».	1	0,5	0,5	март		
52	Движение «Падебаск».	1	0,5	0,5	март		
53	Движение «Корантеп».	1	0,5	0,5	март		
54	Движение «Переход» (1,2,3 варианты).	1	0,5	0,5	март		
55	Движение «Макъас»	1	0,5	0,5	март		
56	Движение «Нарат»	1	0,5	0,5	март		
Репетиционно-постановочная работа (30 часов)							
57	Поклоны в танце.	1		1	апрель		
58	Поклоны в танце. Повторение.	1	1	1	апрель		
59	Изучение этюдов.	2	1	1	апрель		
60	Прививание навыков ансамблевого исполнения.	1	1		апрель		
61	Изучение новых комбинаций	2		2	апрель		
62	Репетиционно-постановочная работа	2	1	1	апрель		
63	Особенности движений в танце «Хоран». Теоретическое занятие.	1	1		апрель		
64	Особенности движений в танце «Хоран». Повторение.	2	1	1	апрель		
65	Отработка сложных комбинаций	2		2	май		
66	Повторение этюдов	2		2	май		
67	Повторение этюдов	2		2	май		
68	Отработка элементов	2		2	май		
69	Отработка комбинаций	2		2	май		
70	Репетиционная работа	4	1	3	май		

71	Творческое задание	4		4	май		
Итоговое занятие (2 часа)							
72	Итоговое занятие. Показ танца	2		2	май		
	Всего:	108	40	68			

**Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитнес с элементами хореографии»**

[illegible]

--	--	--	--	--	--	--

Приложение 5

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
объединения художественной направленности
«ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФИИ»
на 2024-2025 учебный год. Для детей I и II групп**

№	Наименование	Направление	Время проведения	Дата по факту	Место проведения	Ответственный
1	Проведение инструктажа по ТБ	Профилактическое	сентябрь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
2	Просмотр кинофильмов об учителях	Познавательное	сентябрь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
3	Родительское собрание	Работа с семьей	сентябрь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е..
4	Познавательная игра «Знает вся моя семья, Знаю ПДД и я ...»	Познавательное, профилактическое	сентябрь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
5	Конкурсно-игровая программа «В гостях у вежливости»	Культурно-досуговое, духовно-нравственное	октябрь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
6	Конкурс творческих поздравлений ко Дню учителя	Культурно-досуговое	октябрь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
7	Познавательный час «Урок в разных эпохах»	Познавательное	ноябрь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
8	Конкурс творческих работ «В единстве наша сила», посвященный Дню народного единства	Культурно-досуговое, гражданско-патриотическое	ноябрь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
9	Беседы с учащимися и родителями о здоровом образе жизни	Профилактическое работа с семьей	ноябрь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
10	Конкурс видеопоздравлений «Моя мама самая лучшая!»	Культурно-досуговое, духовно-нравственное	ноябрь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
11	Воспитательное мероприятие «Дружбой дорожить умеете»	Духовно-нравственное	декабрь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.

12	Флешмоб “Новогодние игрушки”	Культурно-досуговое	декабрь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
13	Интерактивная игра «Знай правила дорожного движения!».	Культурно-досуговое, профилактическое	декабрь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
14	Познавательная-развлекательная программа ко Дню Святого Николая	Культурно-досуговое	декабрь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
15	Проведение инструктажа по ТБ	Профилактическое	январь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
16	Интерактивная игра «Я – участник дорожного движения!»	Познавательное, профилактическое	январь		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
17	Конкурс видеопоздравлений посвященных Дню Защитника Отечества	Культурно-досуговое, гражданско-патриотическое	февраль		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е..
18	Родительское собрание	Работа с семьей	февраль		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
19	Музыкальный номер, посвященных Международному женскому дню	Культурно-досуговое	март		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
20	Единый урок, посвященный Дню воссоединения Крыма с Россией	Гражданско-патриотическое, познавательное	март		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
21	Воспитательное мероприятие «Дружбой дорожить умеете»	Духовно-нравственное	апрель		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
22	Викторина «Азбука здоровья»	Познавательное, профилактическое	май		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
23	Танцевальный номер, посвященный Дню победы	Гражданско-патриотическое	май		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.
24	Родительское собрание	Работа с семьей	май		МБОУ Горнос. СОШ	Лиходей А.Е.

