

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» Г. ВОЛГОДОНСКА**

РАССМОТРЕНО:
методическим Советом
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«Центр детского творчества»
_____ Н.Э. Семенова

ПРИНЯТО:
педагогическим Советом
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
«Красота + грация»**

Год обучения: 1-5

Возраст обучающихся: 4-9 лет

Составитель программы: Недайвода Н.А.,
педагог дополнительного образования
Срок реализации программы: 2023-2024
учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Красота + грация». В 2023-2024 учебном году проводятся занятия у обучающихся 1-го года обучения (группы №12 и №13); 2-го года обучения (группы № 10 и №11); 3-го года обучения (группы № 8 и №9); 4-го года обучения (группы №7); 5-го года обучения (группа № 6) в творческом объединении ОАЭСХ «Мираж».

Программа направлена на:

- ▶ формирование общей культуры учащихся;
- ▶ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ▶ укрепление здоровья и физического развития воспитанников.
- ▶ формирование, раскрытие, развитие творческих способностей и совершенствование творческого потенциала учащихся;
- ▶ удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии;
- ▶ выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- ▶ создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- ▶ социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

Стартовый уровень рассчитан на детей 4-6 лет, предполагает использование минимума танцевальных элементов и физических упражнений при максимуме возможности их сочетаний. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний.

Базовый уровень рассчитан на обучение детей 7-9 лет. Характеризуется увеличением количества и сложности танцевальных движений и упражнений, освоением простейших, основных элементов фундамента классического танца, элементов народного танца и спортивных упражнений, повышением общей физической нагрузки.

Цель программы: успешная реализация творческого потенциала обучающихся, духовного роста и физического развития.

Стартовый уровень

Цель: формирование у детей творческих способностей и физическое развитие обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- ▶ познакомить с техникой безопасности жизнедеятельности;
- ▶ сформировать систему теоретических знаний физкультурно-спортивной деятельности, предусмотренные для дошкольного возраста и с простейшими названиями упражнений на английском языке, используемыми в области оздоровительных двигательных систем; обучить терминологии акробатических упражнений;
- ▶ изучить простейшие построения и перестроения;
- ▶ изучить виды передвижения (виды ходьбы, бега, прыжковых движений); изучить упражнения для развития тела и укрепления здоровья (формирование осанки, развитие физических качеств).

Развивающие:

- ▶ развивать физические качества и укреплять опорно-двигательный аппарат;
- ▶ развивать внимание, воображение, память (в частности – двигательную), специальные физические, координационные способности;
- ▶ способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организации свободного времени.

Воспитательные:

- ▶ воспитывать у детей интерес к физической культуре;
- ▶ воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, сотрудничества, развивая коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в коллективе (в ансамбле);
- ▶ способствовать формированию мотивации личности к познанию, творчеству, труду и физической культуре;
- ▶ воспитывать организованность, дисциплинированность, трудолюбие и самостоятельность;
- ▶ формировать детский коллектив;
- ▶ формировать мотивацию на продолжение обучения.

Базовый уровень

Цель: развитие физических и творческих способностей обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- ▶ закрепление теоретических знаний правил техники безопасности, основ гигиены и здоровья;
- ▶ познакомить с новыми понятиями и названиями упражнений на английском языке в области оздоровительных двигательных систем (на уровне не ниже применяемого в аэробике);
- ▶ познакомить с терминологией новых акробатических упражнений и поддержек;
- ▶ развивать умения исполнения акробатического и сценического трюка;
- ▶ развивать умения самостоятельной работы при закреплении и совершенствовании техники исполнения трюковых элементов;

Развивающие:

- ▶ совершенствовать опорно-двигательный аппарат,развивать специальные физические, психомоторные, зрительные и слуховые способности, сохранять и поддерживать внешнюю физическую и психологическую форму;
 - ▶ способствовать развитию умения оценивать правильность выполнения заданий, критики и самокритики;
 - ▶ способствовать развитию творческих способностей одаренных детей;
- Воспитательные:***
- ▶ воспитывать интерес к физической культуре;
 - ▶ мотивировать на участие в конкурсах, фестивалях и концертных мероприятиях;
 - ▶ воспитывать чувство коллективизма, способность к сопереживанию, взаимовыручки и поддержки, сотрудничества, продолжая развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в коллективе (в ансамбле);
 - ▶ воспитывать организованность, дисциплинированность, самостоятельность, трудолюбие;
 - ▶ способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организации свободного времени;
 - ▶ сформировать мотивацию на продолжение обучения в области физической культуры.

Согласно учебному плану на 2023-2024 учебный год на обучение отведено количество часов по годам обучения:

| Год обучения по образовательной программе | Возраст обучающихся | Общее кол-во занятий в неделю | Общее кол-во часов в неделю | Продолжительность Занятия (мин) | Кол-во часов по программе | Кол-во часов в год по календарю |
|---|---------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| 1 (группа№12) | 4-5 | 1 | 2 | 60 (2 часа) | 72 | 74 |
| 1 (группа№13) | 4-5 | 1 | 2 | 60 (2 часа) | 72 | 74 |
| 2 (группа№10) | 5-6 | 1 | 2 | 60 (2 часа) | 72 | 72 |
| 2 (группа№11) | 5-6 | 1 | 2 | 60 (2 часа) | 72 | 72 |
| 3 (группа№8) | 6-7 | 1 | 2 | 60 (2 часа) | 72 | 72 |
| 3 (группа№9) | 6-7 | 1 | 2 | 60 (2 часа) | 72 | 72 |
| 4 (группа№7) | 7-8 | 1 | 2 | 80 (2 часа) | 72 | 72 |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|---|---|-------------|----|----|
| 4 (группа №7) Основы знаний | 7-8 | 1 | 1 | 40 (1 час) | 36 | 37 |
| 5 (группа № 6) | 8-9 | 1 | 2 | 80 (2 часа) | 72 | 72 |
| 5 (группа №6) Основы знаний | 8-9 | 1 | 1 | 40 (1 час) | 36 | 37 |

Форма обучения: очная, может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации обучающихся на занятии:

- ▶ фронтальные, групповые, индивидуальные;
- ▶ в группах одного возраста и разновозрастных группах.

Формы занятий:

- занятие игра, игра-путешествие;
- ▶ занятия, репетиции, тренировки, игры, соревнования;
- ▶ творческие отчеты, концерты, конкурсы, фестивали;
- ▶ дидактические игры, викторины, лекции, беседы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, тренинги, экскурсии, выездные тематические;
- ▶ самостоятельная работа;
- ▶ занятия с использованием сетевого взаимодействия, дистанционных технологий.

Формы промежуточной диагностики: контрольные измерения и испытания по физическому развитию; тестирование.

Формы итоговой диагностики:

Стартовый уровень: контрольные измерения и испытания по физическому развитию.

Базовый уровень: тестирование.

Стартовый уровень

1-й год обучения (4-5 лет)

Физкультурно-спортивная деятельность:

ОДС, ОФП и акробатика

| № п/ п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы организа ции детей на занятии | Формы аттестации, диагностики, контроля |
|--------------|-------------------------------------|---------------------|--------|--------------|---|--|
| | | всего | теория | практик а | | |
| 1 | Раздел 1 «ОДС» | | | | | |
| 1.1 | Базовая оздоровительная аэробика | 18 | 4 | 14 | Фронталь- ная | Педагогиче- ское наблю- |

| | | | | | | |
|--------------------|--|-----------|-----------|-----------|--|--|
| | | | | | | дение. |
| 2 | Раздел 2 «ОФП» | | | | | |
| 2.1 | Строевые упражнения | 4 | 1 | 3 | Фронтальная | Педагогическое наблюдение; анализ продукта деятельности детей на занятии; |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения | 4 | 1 | 3 | | |
| 2.3 | Основные движения | 10 | 2 | 8 | Фронтальная, групповая | контроль деятельности детей на занятии. |
| 2.4 | Упражнения ОФП | 8 | 2 | 6 | | |
| 2.5 | Спортивные игры и эстафеты | 8 | 2 | 6 | Фронтальная | |
| 3 | Раздел 3 «Акробатика» | | | | | |
| 3.1 | Акробатические упражнения на развитие физических качеств: координацию, силу, выносливость. | 12 | 4 | 8 | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Пед. наблюдение; педагогический мониторинг; анализ продукта деятельности детей на занятии. |
| 3.1 | Упражнения на гибкость, пассивный стретчинг. | 10 | 3 | 7 | | |
| Итого часов | | 74 | 19 | 55 | | |

Стартовый уровень
2-й год обучения (5-6 лет)
*Физкультурно-спортивная деятельность:
ОДС, ОФП и акробатика*

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы организации детей на занятии | Формы аттестации, диагностики, контроля |
|----------|----------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------------|---|
| | | всего | теория | практика | | |
| 1 | Раздел 1 «ОДС» | | | | | |
| 1.1 | Базовая оздоровительная аэробика | 18 | 4 | 14 | Фронтальная | Педагогическое наблюдение. |
| 2 | Раздел 2 «ОФП» | | | | | |
| 2.1 | Строевые упражнения | 4 | 1 | 3 | Фронтальная | Педагогическое наблюдение. |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|--|---|
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения | 4 | 1 | 3 | ная | ское наблюдение; анализ продукта деятельности детей на занятии; контроль деятельности детей на занятии. |
| 2.3 | Основные движения | 10 | 2 | 8 | Фронтальная, групповая | |
| 2.4 | Упражнения ОФП | 8 | 2 | 6 | | |
| 2.5 | Спортивные игры и эстафеты | 8 | 2 | 6 | Фронтальная | |
| 3 Раздел 3 «Акробатика» | | | | | | |
| 3.1 | Акробатические упражнения на развитие физических качеств: координацию, силу, выносливость. | 12 | 4 | 8 | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Пед. наблюдение; педагогический мониторинг; анализ продукта деятельности детей на занятии. |
| 3.1 | Упражнения на гибкость, пассивный стретчинг. | 8 | 2 | 6 | | |
| Итого часов | | 72 | 18 | 54 | | |

Базовый уровень
3-й год обучения (6-7 лет)
*Физкультурно-спортивная деятельность:
ОДС, ОФП и акробатика.*

| № п/п | Название раздела, темы | | | | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики, контроля |
|-------------------------|----------------------------------|-------|--------|----------|--|--|
| | | всего | теория | практика | | |
| 1 Раздел 1«ОДС» | | | | | | |
| 1.1 | Базовая оздоровительная аэробика | 10 | 5 | 5 | Фронтальная, групповая | Педагогическое наблюдение |
| 2 Раздел 3 «ОФП» | | | | | | |
| 2.1 | Строевые упражнения | 4 | 1 | 3 | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Педагогический мониторинг; педагогическое наблюдение; контроль |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 4 | 1 | 3 | | |
| 2.3 | Основные движения | 8 | 4 | 4 | | |
| 2.4 | Упражнения ОФП | 12 | 6 | 6 | | |

| | | | | | | |
|--------------------|--|-----------|-----------|-----------|--|--|
| 2.5 | Спортивные игры и эстафеты | 12 | 6 | 6 | | деятельности детей на занятии; анализ продукта деятельности детей; анализ способов деятельности детей. |
| 3 | Раздел 3 «Акробатика» | | | | | |
| 3.1 | Акробатические упражнения на развитие физических качеств: координацию, силу, выносливость. | 12 | 5 | 7 | Фронтальная, групповая, индивидуальная | |
| 3.1 | Упражнения на гибкость, пассивный стретчинг. | 10 | 5 | 5 | | |
| Итого часов | | 72 | 33 | 39 | | |

Базовый уровень
4-й год обучения (7-8 лет)
*Физкультурно-спортивная деятельность:
Основы знаний; ОДС, ОФП и акробатика.*

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики, контроля |
|--------------------|---|------------------|-----------|----------|---------------------------|---|
| | | всего | теория | практика | | |
| 1 | Раздел 1 «Основы знаний» | | | | | |
| 1.1 | Правила поведения в хореографическом, спорт. зале. | 1 | 1 | | Фронтальная, групповая | Педагогическое наблюдение, опрос |
| 1.2 | Профилактика травматизма | 1 | 1 | | | |
| 1.3 | Правила безопасности выполнения акробат. упр | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | Правила поведения в играх и соревнованиях. | 1 | 1 | | | |
| 1.5 | Основы гигиены и здоровья | 6 | 6 | | | |
| 1.6 | Терминология и понятия ФСД | 13 | 13 | | | |
| 1.7 | Терминология и понятия. Дидактические игры и викторины. | 14 | 14 | | | |
| Итого часов | | 37 | 37 | | | |

| | | | | | | |
|--------------------|--|-----------|-----------|-----------|--|--|
| 2 | Раздел 2 «ОДС» | | | | | |
| 2.1 | Базовая оздоровительная и спортивная аэробика | 18 | 2 | 16 | Фронтальная | Педагогическое наблюдение и мониторинг |
| 3 | Раздел 3 «ОФП» | | | | | |
| 3.1 | Упражнения ОФП (на развитие конкретных физических качеств, коррекции телосложения). | 18 | 2 | 16 | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг; анализ продукта деятельности детей на занятии; контроль деятельности детей на занятии. |
| 3.2 | Основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения. | 8 | 2 | 6 | Фронтальная | |
| 4 | Раздел 4 «Акробатика» | | | | | |
| 4.1 | Акробатические упражнения на развитие физических качеств: координацию, силу, выносливость. | 18 | 2 | 16 | Фронтальная, групповая, индивидуальная | |
| 4.1 | Упражнения на гибкость, пассивный стретчинг. | 10 | 2 | 8 | Фронтальная | |
| Итого часов | | 72 | 10 | 62 | | |

Базовый уровень
5-й год обучения (8-9 лет)
*Физкультурно-спортивная деятельность:
Основы знаний; ОДС, ОФП и акробатика.*

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики, контроля |
|----------|--|------------------|--------|----------|---------------------------|---|
| | | всего | теория | практика | | |
| 1 | Раздел 1 «Основы знаний» | | | | | |
| 1.1 | Правила поведения в хореографическом, спорт. зале. | 1 | 1 | | Фронтальная, групповая | Педагогическое наблюдение, опрос |
| 1.2 | Профилактика травматизма | 1 | 1 | | | |

| | | | | | | |
|--------------------|--|-----------|-----------|-----------|--|--|
| 1.3 | Правила безопасности выполнения акробат. упр | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | Правила поведения в играх и соревнованиях. | 1 | 1 | | | |
| 1.5 | Правила пользования утяжелителями. | 1 | 1 | | | |
| 1.6 | Основы гигиены и здоровья | 6 | 6 | | | |
| 1.7 | Терминология и понятия ФСД | 13 | 13 | | | |
| 1.8 | Терминология и понятия. Дидактические игры и викторины. | 13 | 13 | | | |
| Итого часов | | 37 | 37 | | | |
| 2 | Раздел 2 «ОДС» | | | | | |
| 2.1 | Базовая оздоровительная и спортивная аэробика | 18 | 2 | 16 | Фронтальная | Педагогическое наблюдение и мониторинг |
| 3 | Раздел 3 «ОФП» | | | | | |
| 3.1 | Упражнения ОФП (на развитие конкретных физических качеств, коррекции телосложения). | 18 | 2 | 16 | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг; анализ продукта деятельности детей на занятии; контроль деятельности детей на занятии. |
| 3.2 | Основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения. | 8 | 2 | 6 | | |
| 4 | Раздел 4 «Акробатика» | | | | | |
| 4.1 | Акробатические упражнения на развитие физических качеств: координацию, силу, выносливость. | 18 | 2 | 16 | Фронтальная, групповая, индивидуальная | |
| 4.1 | Упражнения на гибкость, пассивный стретчинг. | 10 | 2 | 8 | | |
| Итого часов | | 72 | 10 | 62 | | |

Содержание программного курса

Стартовый уровень

1-й год обучения (4-5 лет)

Физкультурно-спортивная деятельность: ОДС, ОФП и акробатика

1 Раздел «ОДС»

1.1 Тема: Базовая оздоровительная аэробика

Теория: понятия открытый, закрытый, приставной, v-step, march, skip.

Практика: выполнение упражнений.

- ▶ Основные танцевальные движения: открытый шаг, закрытый шаг, steptouch (приставной шаг), skip, v-step, march, kneeup, jog.
- ▶ Комплекс аэробики: несложные по координации комбинации движений.

2 Раздел «ОФП»

2.1 Тема: Строевые упражнения

Теория: понятия – колонна, шеренга, круг, повороты (направление) размыкание, смыкание, переступание.

Практика: выполнение упражнений.

- ▶ Построения: в колонну по одному, в пары, в одну шеренгу, в круг, в шахматном порядке, в рассыпную.
- ▶ Перестроения: из колонны по одному в колонну по парам; из одной шеренги в две, в круг, в два круга.
- ▶ Повороты: направо, налево, кругом, способом «переступание».
- ▶ Размыкания и смыкания: обычным или приставным шагом.

2.2 Тема: Общеразвивающие упражнения

Теория: понятия исходного положения (далее И.П.), стойка, наклон, сед, рывок, мах, круговое движение, прогиб.

Практика: выполнение физических упражнений из И.П.: стоя (основная стойка, стойка ноги врозь, наклон), сидя (сед, полу присед), лежа (на спине, животе).

- ▶ Движения головой (повороты, круговое движение)
- ▶ Движения руками в различном И.П. и направлении (рывок, круг, мах, сгибание-разгибание).
- ▶ Движения кистями рук в различном И.П. и направлении (круг, сгибание-разгибание).
- ▶ Движения корпусом тела в различном И.П. и направлении (наклон, поворот, прогиб).
- ▶ Движения ногами в различном И.П. и направлении (круг, мах, сгибание-разгибание).

2.3 Тема: Основные движения

Теория: понятия – наружные стороны стоп, полуприсед, змейка, темп, галоп.

Практика: выполнение упражнений.

- ▶ Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полу приседе; с различными положениями и движениями рук, в разных направлениях: по кругу, змейкой, в рассыпную.

- ▶ Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колен, с захлестом голени, галопом; в колонне по одному, спиной вперед, приставным шагом, змейкой, по кругу, в рассыпную, в разном темпе.
- ▶ Прыжки: подпрыгивание на двух (одной) ногах, в длину, в высоту с места.

2.4 Тема: Упражнения ОФП

Теория: понятия – сила, мышцы.

Практика: выполнение упражнений для разработки определенных групп мышц, количество повторов одного упражнения 8-10 раз.

- ▶ Бедро спереди: приседания; махи вперед; сгибание и разгибание ног (лежа на спине, сидя); прыжки: обычные, «кенгуру».
- ▶ Бедро сзади: приседания; сгибание и разгибание ног (лежа на животе).
- ▶ Бедро внутри из И.П. лежа, сидя, стоя: разведение и сведение ног.
- ▶ Бедро сбоку из И.П. лежа, сидя, стоя: отведение бедра в сторону.
- ▶ Большие ягодичные мышцы: махи назад, приседание.
- ▶ Пресс сверху из И.П. лежа на спине: подъем туловища.
- ▶ Пресс снизу из И.П. лежа: подъем ног (прямых, согнутых).
- ▶ Грудные мышцы: отжимания из И.П. упор лежа кисти-колени.
- ▶ Мышцы спины: из И.П. лежа на животе подъем рук и ног поочередно.
- ▶ Мышцы голени: подъем на носки, прыжки на носках.

3.5 Тема: Спортивные игры и эстафеты

Теория: правила игры.

Практика: совершенствование физических умений и навыков в игре.

- ▶ Спортивные игры: «Салки», «Чай-чай –выручай», «Кто сильнее», «Кто выше», «Кто дольше» и т.д.
- ▶ Эстафеты: «Тачки», «Паучки», «Зайцы» и др.

4 Раздел «Акробатика»

4.1 Тема: упражнения на развитие физических качеств.

Теория: понятия – складка, шпагат, «корзиночка», «лампочка», «бабочка», «лягушка», «ласточка», «звездочка», кувырок, группировка, перекат, мост.

Практика: упражнения на развитие физических качеств.

- ▶ Упражнения на развитие гибкости: «корзиночка», «лампочка», складки: ноги вместе, ноги врозь, «бабочка», «лягушка», шпагаты: на правую ногу, на левую ногу, прямой шпагат.
- ▶ Упражнения на развитие силы: «ласточка», «звездочка».
- ▶ Упражнения на равновесие и гибкость: стойка на лопатках, мост из И.П. стоя на коленях.
- ▶ Упражнения на координацию: группировка, перекат, кувырок (вперед).

4.2 Тема: Упражнения на гибкость, пассивный стретчинг.

Теория: понятия – растяжка, гибкость, выворотность.

Практика: выполнение упражнений с помощью педагога.

- ▶ Складки, шпагаты, прогиб и загиб спины. Растяжка на выворотность и развернутость («ромбик», «рыбка»)

Стартовый уровень

2-й год обучения (5-6 лет)

Физкультурно-спортивная деятельность: ОДС, ОФП и акробатика

1 Раздел «ОДС»

1.1 Тема: *Базовая оздоровительная аэробика*

Теория: понятия - открытый шаг, закрытый шаг, graipvint, steptouch, v-step, skip, lunge, march, shosse, kneeur, jog.

Практика: выполнение упражнений.

- ▶ Основные танцевальные движения: открытый шаг, закрытый шаг, graipvint, steptouch, v-step, skip, lunge, march, shosse, kneeur, jog.
- ▶ Комплекс аэробики: несложные по координации комбинации движений.
- ▶ Стретчинг в партере: «бабочка», «лягушка», «рыбка», наклоны вперед, в сторону в положении сед ноги вместе, ноги врозь.

2 Раздел «ОФП»

2.1 Тема: *Строевые упражнения*

Теория: понятия – полукруг, скрестный шаг.

Практика: строевые упражнения.

- ▶ Построения: в колонну, в пары, шеренгу, в круг, в полукруг, в рассыпную.
- ▶ Перестроения: из колонны по одному в колонну по два, по три; из одной шеренги в две, в круг, в два, три круга.
- ▶ Повороты: направо, налево, кругом «переступанием», «прыжком».
- ▶ Размыкания и смыкания: обычным, приставным, скрестным шагом.

2.2 Тема: *Общеразвивающие упражнения*

Теория: понятия – И.П., названия движений и их направления.

Практика: выполнение физических упражнений.

- ▶ Движения головой (повороты, наклоны, круговое движение).
- ▶ Движения руками и кистями рук в различном положении и направлении.
- ▶ Движения корпусом тела в различном положении и направлении.
- ▶ Движения ногами в различном положении и направлении.

2.3 Тема: *Основные движения*

Теория: понятия – полуприсед, присед, галоп, захлест.

Практика: выполнение движений и упражнений.

- ▶ Прыжки: подпрыгивание на двух (одной) ногах, в высоту с места.
- ▶ Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, в приседе, с различными положениями и движениями рук, в разных направлениях.
- ▶ Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колен, с захлестом голени, галопом; в колонне по одному, парами, спиной вперед, приставным шагом, змейкой, по кругу, в рассыпную, в разном темпе.

2.4 Тема: *Упражнения ОФП*

Теория: понятия - разведение и сведение, упор лежа, отжимание.

Практика: выполнение силовых упражнения, количество повторов одного упражнения 10-12 раз.

- ▶ Бедро спереди: приседания; махи вперед; сгибание и разгибание ног (лежа на спине, сидя); прыжки: обычные, «кенгуру».
- ▶ Бедро сзади: приседания; сгибание и разгибание ног (лежа на животе).

- ▶ Бедро внутри из И.П. лежа, сидя, стоя: разведение и сведение ног.
- ▶ Бедро сбоку из И.П. лежа, сидя, стоя: отведение бедра в сторону.
- ▶ Большие ягодичные мышцы: махи назад, приседание.
- ▶ Пресс сверху из И.П. лежа на спине: подъем туловища.
- ▶ Пресс снизу из И.П. лежа: подъем ног (прямых, согнутых).
- ▶ Грудные мышцы: отжимания из И.П. упор лежа кисти-колени.
- ▶ Мышцы спины: из И.П. лежа на животе подъем рук и ног поочередно.
- ▶ Мышцы голени: подъем на носки, прыжки на носках.

2.5 Тема: Спортивные игры и эстафеты

Теория: правила игры.

Практика: совершенствование физических умений и навыков в игре.

- ▶ Спортивные игры: «Выше ноги от земли», «Салки», «Чай-чай –выручай», «Кто сильнее», «Кто выше», «Кто дольше» и т.д.
- ▶ Эстафеты: «Тачки», «Паучки», «Зайцы», с различными заданиями, с использованием спортивного инвентаря и др.

3 Раздел «Акробатика»

3.1 Тема: Акробатические упражнения на развитие физ. качеств.

Теория: понятия - название исполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнений на развитие физических качеств.

- ▶ Упражнения на развитие гибкости: «корзиночка», «лампочка», складки: ноги вместе, ноги врозь, узкая - ноги врозь; «бабочка», «лягушка»; шпагаты: на правую, левую ногу, прямой шпагат, шпагаты с провисанием.
- ▶ Упражнения на развитие силы: «ласточка», «звездочка», «лодочка», вис.
- ▶ Упражнения на равновесие и гибкость: стойка на лопатках, мост из И.П. стоя на коленях, стоя; затяжка с удержанием ноги в сторону.
- ▶ Упражнения на координацию: группировка, перекат (вперед, назад, боком), кувырок (вперед, назад); перевороты: «колесо» (переворот боком).

3.2 Тема: Упражнения на гибкость, пассивный стретчинг.

Теория: понятия - названия упражнений.

Практика: выполнение упражнений с помощью педагога.

- ▶ Складки, шпагаты, прогиб и загиб спины.
- ▶ Растяжка на выворотность и развернутость («ромбик», «рыбка»).
- ▶ Растяжка подъемов стопы, подколенной связки.

Базовый уровень 3-й год обучения (6-7 лет)

Физкультурно-спортивная деятельность: ОДС, ОФП и акробатика

1 Раздел «Оздоровительные системы»

1.1 Тема: Базовая оздоровительная аэробика.

Теория: понятия - название исполняемых аэробных упражнений.

Практика: выполнение движений и упражнений.

- ▶ Основные танцевальные движения: открытый, закрытый шаг, grapevint, steptouch, v-step, skip, lunge, march, shosse, kneeup, mamba, jog.

- ▶ Комплекс аэробики: несложные по координации комбинации движений.
- ▶ Стретчинг в партере: «бабочка», «лягушка», «ромбик», наклоны вперед, в сторону в положении сед ноги вместе, ноги врозь.

2 Раздел: «ОФП»

2.1 Тема: Строевые упражнения.

Теория: понятия - названия упражнений.

Практика: выполнение движений и упражнений.

- ▶ Построения: в колонну по одному, в пары, в одну шеренгу, в круг, в полукруг, в рассыпную.
- ▶ Перестроения: из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре; из одной шеренги в две, в круг, в два, три, четыре круга; из одного круга в два, три, четыре круга.
- ▶ Повороты: направо, налево, вполоборота направо и налево, кругом; способами «переступанием», «прыжком» и «по разделениям»; размыкания и смыкания: обычным, приставным, с крестным шагом, прыжком, бегом.

2.2 Тема: Общеразвивающие упражнения.

Теория: понятие И.П, названия движений и упражнений.

Практика: выполнение движений и упражнений из различных И.П.

- ▶ Движения головой (повороты, наклоны, круговое движение).
- ▶ Движения руками в различном положении и направлении (рывок, круг, мах, сгибание-разгибание).
- ▶ Движения кистями рук в различном положении и направлении (круг, сгибание-разгибание, отведение-приведение).
- ▶ Движения корпусом тела в различном положении и направлении (наклон, поворот, прогиб, изгиб).
- ▶ Движения ногами в различном положении и направлении (круг, мах, сгибание-разгибание, отведение-приведение).

2.3 Тема: Основные движения.

Теория: понятия - названия движений, техника исполнения.

Практика: выполнение движений и упражнений на совершенствование физических умений и навыков.

- ▶ Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким шагом, приставным шагом, скрестным шагом, в полуприседе, в приседе, с выпадами вперед, с различными положениями и движениями рук, в разных направлениях: по кругу, змейкой, в рассыпную, в разных темпах.
- ▶ Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колен, широким шагом. Бег в колонне по одному, парами, спиной вперед, приставным шагом, змейкой, по кругу, в рассыпную, в разном темпе, челночный бег.
- ▶ Прыжки: подпрыгивание на двух (одной) ногах, на высоту, с высоты, в длину с места, в высоту с места, со скакалкой.

2.4 Тема: Упражнения общей физической подготовки.

Теория: понятия - названий упражнений, техника исполнения.

Практика: выполнение силовых упражнений для укрепления определенных групп мышц не менее 10 раз каждое, 3 повтора в комплексе.

- ▶ Бедро спереди: приседания; махи вперед; сгибание и разгибание ног (лежа, сидя); прыжки: обычные, «кенгуру», коленями к груди, ноги врозь.
- ▶ Бедро сзади: «поджатые» прыжки.
- ▶ Бедро внутри из И.П.: лежа, сидя, стоя - разведение и сведение ног (прямых, полусогнутых); отведение и приведение ноги в сторону (лежа, сидя).
- ▶ Бедро сбоку: И.П.: лежа, сидя, стоя - отведение бедра в сторону.
- ▶ Большие ягодичные мышцы: махи назад; приседание.
- ▶ Талия: наклоны туловища; повороты.
- ▶ Пресс сверху: лежа на спине подъем туловища вперед в положении сидя.
- ▶ Пресс снизу - И.П.: лежа, сидя, подъем ног (прямых, согнутых);
- ▶ Грудные мышцы: отжимания с различным положением кистей рук.
- ▶ Мышцы спины: лежа на животе: подъем рук и ног.
- ▶ Мышцы голени: подъем на носки, прыжки на носках.

2.5 Тема: Спортивные игры и эстафеты

Теория: правила игры, названия упражнений.

Практика: выполнение упражнений на совершенствование физических умений и навыков в игровой и соревновательной форме.

- ▶ Спортивные игры и эстафеты: «Выше ноги от земли», «Салки», «Чай-чай –выручай», «Кто сильнее», «Кто выше», «Кто дольше», «Космонавты», «Карлики-великаны», «Берег – река», «Тачки», «Паучки», «Зайцы», с различными заданиями, с использованием спортивного инвентаря и др.

3 Раздел «Акробатика»

3.1 Тема: Акробатические упражнения на развитие физ. качеств.

Теория: понятия - название исполняемых упражнений, удержание, «домик», «планка», «солнышко», вертикальное равновесие.

Практика: выполнение упражнений на развитие физических качеств.

- ▶ Упражнения на развитие гибкости: «корзиночка», «лампочка», складки: ноги вместе, ноги врозь, узкая - ноги врозь; «бабочка», «лягушка», «солнышко»; шпагаты: на правую ногу, на левую ногу, прямой шпагат, с провисанием; «домик», вертикальное равновесие, затяжки в сторону.
- ▶ Упражнения на развитие силы: «ласточка», «звездочка», «лодочка», планка, удержание ног, вис, удержание туловища.
- ▶ Упражнения на равновесие и гибкость: стойка на лопатках, мост из И.П. стоя на коленях, стоя; затяжка с удержанием ноги в сторону.
- ▶ Упражнения на координацию: группировка, перекат (вперед, назад, боком); кувырки: вперед, назад, боком, с различным положением ног и из различного И.П. (прямые, в группировке, вместе, врозь), 2-5 кувырков в темпе; перевороты: «колесо» (переворот боком).

3.2 Тема: Упражнения на гибкость, пассивный стретчинг.

Теория: понятия - названия упражнений.

Практика: выполнение упражнений с помощью педагога.

- ▶ Растяжка - складки, шпагаты, затяжки, вертикальное равновесие, прогиб

и загиб спины; на выворотность и развернутость; подъемов стопы, подколенной связки в положении шпагата, с использованием провисания.

Базовый уровень

4-й год обучения (7-8 лет)

Физкультурно-спортивная деятельность: ОДС, ОФП и акробатика

1 Раздел «Основы знаний»

Тема: Техника безопасности

Теория: понятие – травматизм, травма.

- ▶ Правила поведения в спортивном зале.
- ▶ Правила безопасности выполнения акробатических упражнений.
- ▶ Профилактика травматизма.
- ▶ Правила поведения в походах, на экскурсиях, на водоемах.

1.1 Тема: Основы гигиены и здоровья

Теория: понятия - правильное питание, гигиена, режим.

- ▶ Беседы о чистоте и порядке. Правила гигиены, спортивная форма.
- ▶ Беседы о правильном питании.
- ▶ Режим дня.

1.3 Тема: Терминология и понятия

Теория: понятия строевых упражнений, ОРУ, терминология упражнений ОФП, ОДС, ОД, акробатических упражнений, стретчинг.

- ▶ Дидактические игры и викторины.

2 Раздел «Оздоровительные системы»

2.1 Тема: Базовая оздоровительная аэробика.

Теория: понятия - djampingdjek, knee-up, kick, тур, стретчинг.

Практика: выполнение упражнений.

- ▶ Основные танцевальные движения в комбинациях и со сменой направлений движения.
- ▶ Упражнения спортивной аэробики, несложные по координации комбинации движений: djampingdjek с поворотами на 90°, 180°; knee-up вперед, в сторону, в сочетаниях; kick вперед, в сторону, назад, в сочетаниях; вылеты с двух ног на две: ноги вместе, врозь, с упора присев; тур в воздухе на 360° с двух ног, с упора присев, с продвижением.
- ▶ Стретчинг в партере: «бабочка», «лягушка», «ромбик», наклоны вперед, в сторону в положении сед ноги вместе, ноги врозь.

3 Раздел «ОФП»

3.1 Тема: Упражнения ОФП.

Теория: понятия – пресс, мышцы, голень, бедро.

Практика: выполнение силовых упражнений, количество повтора 12-15 раз – одно упражнение, 3 раза весь комплекс.

- ▶ Бедро спереди: приседания; махи вперед; сгибание и разгибание ног (лежа, сидя); прыжки: обычные, «кенгуру», коленями к груди, ноги врозь.
- ▶ Бедро сзади: «поджатые» прыжки.

- ▶ Бедро внутри из И.П.: лежа, сидя, стоя - разведение и сведение ног (прямых, полусогнутых); отведение и приведение ноги в сторону (лежа, сидя).
- ▶ Бедро сбоку: И.П.: лежа, сидя, стоя - отведение бедра в сторону.
- ▶ Большие ягодичные мышцы: махи назад; приседание.
- ▶ Талия: наклоны туловища; повороты.
- ▶ Пресс сверху: лежа на спине подъем туловища вперед в положении сидя.
- ▶ Пресс снизу - И.П.: лежа, сидя, подъем ног (прямых, согнутых);
- ▶ Грудные мышцы: отжимания с различным положением кистей рук.
- ▶ Мышцы спины: лежа на животе: подъем рук и ног.
- ▶ Мышцы голени: подъем на носки, прыжки на носках.

3.2 Тема: Основные движения, ОРУ и строевые упражнения.

Теория: понятия - названия движений и упражнений.

Практика: выполнение физических упражнений.

- ▶ Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким шагом, приставным шагом, скрестным шагом, в полуприседе, в приседе, с выпадами вперед, с различными положениями и движениями рук, в разных направлениях: по кругу, змейкой, в рассыпную, в разных темпах.
- ▶ Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колен, широким шагом. Бег в колонне по одному, парами, спиной вперед, приставным шагом, змейкой, по кругу, в рассыпную, в разном темпе, челночный бег.
- ▶ Прыжки: подпрыгивание на двух (одной) ногах, на высоту, с высоты, в длину с места, в высоту с места, со скакалкой.
- ▶ Движения головой (повороты, наклоны, круговое движение).
- ▶ Движения руками в различном положении и направлении (рывок, круг, мах, сгибание-разгибание).
- ▶ Движения кистями рук в различном положении и направлении (круг, сгибание-разгибание, отведение-приведение).
- ▶ Движения корпусом тела в различном положении и направлении (наклон, поворот, прогиб, изгиб).
- ▶ Движения ногами в различном положении и направлении (круг, мах, сгибание-разгибание, отведение-приведение).
- ▶ Построения: в колонну по одному, в пары, в одну шеренгу, в круг, в полукруг, в рассыпную.
- ▶ Перестроения: из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре; из одной шеренги в две, в круг, в два, три, четыре круга; из одного круга в два, три, четыре круга.
- ▶ Повороты: направо, налево, влоборота направо и налево, кругом; способами «переступанием», «прыжком» и «по разделениям»; размыкания и смыкания: обычным, приставным, с крестным шагом, прыжком, бегом.
- ▶ Спортивные игры и эстафеты: «Выше ноги от земли», «Салки», «Чай-чай –выручай», «Кто сильнее», «Кто выше», «Кто дальше», «Космонавты»,

«Карлики-великаны», «Берег – река», «Тачки», «Паучки», «Зайцы», с различными заданиями, с использованием спортивного инвентаря и др.

4 Раздел «Акробатика»

4.1 Тема: *Акробатические упражнения на развитие физических качеств: координацию, силу, выносливость.*

Теория: понятия - название выполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнений на развитие физических качеств.

- ▶ Упражнения на развитие силы: «ласточка», «звездочка», «лодочка», планка, вис, удержание ног, удержание туловища.
- ▶ Упражнения на равновесие и гибкость: стойка на лопатках; мост из И.П. стоя на коленях, стоя; затяжка с удержанием ноги в сторону, вперед.
- ▶ Упражнения на координацию, силу и гибкость: группировка, перекат (вперед, назад, боком); кувырки: вперед, назад, боком, с различным положением ног и из различного И.П. (прямые, в группировке, вместе, врозь), 2-5 кувырков в темпе; перевороты: «колесо» (переворот боком); стойка-мост (переворот на 2 ноги).

4.2 Тема: Упражнения на гибкость, пассивный стретчинг.

Теория: понятия - названия упражнений.

Практика: выполнение упражнений с помощью педагога.

- ▶ Растяжка - складки, шпагаты, затяжки, вертикальное равновесие, подъемов стопы, подколенной связки в положении шпагата, с использованием провисания, прогиб и загиб спины, упражнения на выворотность и развернутость.

Базовый уровень

5-й год обучения (8-9 лет)

Физкультурно-спортивная деятельность: ОДС, ОФП и акробатика

1 Раздел «Основы знаний»

1.1 Тема: Техника безопасности

Теория:

- ▶ Правила поведения в спортивном зале.
- ▶ Правила безопасности выполнения акробатических упражнений.
- ▶ Профилактика травматизма.
- ▶ Правила пользования утяжелителями.
- ▶ Правила поведения в играх и соревнованиях.
- ▶ Правила поведения в походах, на экскурсиях, на водоемах.

1.2 Тема: Основы гигиены и здоровья

Теория:

- ▶ Здоровый образ жизни.
- ▶ Беседы о чистоте и порядке.
- ▶ Правила гигиены, спортивная форма.
- ▶ Беседы о правильном питании.
- ▶ Режим дня.

1.3 Тема: Терминология и понятия

Теория: понятия строевых упражнений,ОРУ, терминология упражнений ОФП, ОДС, ОД, акробатических упражнений, стретчинг.

▶ Дидактические игры и викторины.

2 Раздел «Оздоровительные системы»

2.2 Тема: Базовая оздоровительная аэробика.

Теория: понятия - название исполняемых аэробных упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

▶ Основные танцевальные движения в комбинациях и со сменой направлений движения. Упражнения спортивной аэробики, несложные по координации комбинации движений: djumpingdjek с поворотами на 90°, 180°; knee-up вперед, в сторону, в сочетаниях; kick вперед, в сторону, назад, в сочетаниях; вылеты с двух ног на две: ноги вместе, врозь, с упора присев; тур в воздухе на 360° с двух ног, с упора присев, с продвижением.

3 Раздел «ОФП»

3.1 Тема: Упражнения ОФП (на развитие конкретных физических качеств, коррекции телосложения).

Теория: понятия - названия упражнений.

Практика: выполнение силовых упражнений, количество повтора 15-20 раз – одно упражнение, 3-4 раза весь комплекс.

- ▶ Бедро спереди: приседания; махи вперед; сгибание и разгибание ног (лежа, сидя); прыжки: обычные, «кенгуру», коленями к груди, ноги врозь.
- ▶ Бедро сзади: «поджатые» прыжки.
- ▶ Бедро внутри из И.П.: лежа, сидя, стоя - разведение и сведение ног (прямых, полусогнутых); отведение и приведение ноги в сторону (лежа, сидя).
- ▶ Бедро сбоку: И.П.: лежа, сидя, стоя - отведение бедра в сторону.
- ▶ Большие ягодичные мышцы: махи назад; приседание.
- ▶ Талия: наклоны туловища; повороты.
- ▶ Пресс сверху: лежа на спине подъем туловища вперед в положении сидя.
- ▶ Пресс снизу - И.П.: лежа, сидя, подъем ног (прямых, согнутых);
- ▶ Грудные мышцы: отжимания с различным положением кистей рук.
- ▶ Мышцы спины: лежа на животе: подъем рук и ног.
- ▶ Мышцы голени: подъем на носки, прыжки на носках.

3.2 Тема: Основные движения, ОРУ и строевые упражнения.

Теория: понятия - названия движений и упражнений.

Практика: выполнение физических упражнений.

- ▶ Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким шагом, приставным шагом, скрестным шагом, в полуприседе, в приседе, с выпадами вперед, с различными положениями и движениями рук, в разных направлениях: по кругу, змейкой, в рассыпную, в разных темпах.
- ▶ Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колен, широким шагом. Бег в колонне по одному, парами, спиной вперед, приставным шагом, змейкой, по кругу, в рассыпную, в разном темпе, челночный бег.

- ▶ Прыжки: подпрыгивание на двух (одной) ногах, на высоту, с высоты, в длину с места, в высоту с места, со скакалкой.
- ▶ Движения головой (повороты, наклоны, круговое движение).
- ▶ Движения руками в различном положении и направлении (рывок, круг, мах, сгибание-разгибание).
- ▶ Движения кистями рук в различном положении и направлении (круг, сгибание-разгибание, отведение-приведение).
- ▶ Движения корпусом тела в различном положении и направлении (наклон, поворот, прогиб, изгиб).
- ▶ Движения ногами в различном положении и направлении (круг, мах, сгибание-разгибание, отведение-приведение).
- ▶ Построения: в колонну по одному, в пары, в одну шеренгу, в круг, в полукруг, в рассыпную.
- ▶ Перестроения: из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре; из одной шеренги в две, в круг, в два, три, четыре круга; из одного круга в два, три, четыре круга.
- ▶ Повороты: направо, налево, влоборота направо и налево, кругом; способами «переступанием», «прыжком» и «по разделениям»; размыкания и смыкания: обычным, приставным, с крестным шагом, прыжком, бегом.
- ▶ Спортивные игры и эстафеты: «Выше ноги от земли», «Салки», «Чай-чай – выручай», «Кто сильнее», «Кто выше», «Кто дальше», «Космонавты», «Карлики-великаны», «Берег – река», «Тачки», «Паучки», «Зайцы», с различными заданиями, с использованием спортивного инвентаря и др.

4 Раздел «Акробатика»

4.1 Тема: Акробатические упражнения на развитие физических качеств: координацию, силу, выносливость.

Теория: понятия - стойка-мост, переворот, координация.

Практика: выполнение упражнений на развитие физических качеств.

- ▶ Упражнения на развитие силы: «ласточка», «звездочка», «лодочка», «планка», вис, удержание ног, удержание туловища.
- ▶ Упражнения на равновесие и гибкость: стойка на лопатках; стойка на груди; мост из И.П. стоя на коленях, стоя; узкий мост; затяжка с удержанием ноги в сторону, вперед, назад.
- ▶ Упражнения на координацию, силу и гибкость: группировка, перекат (вперед, назад, боком); кувырки: вперед, назад, боком, с различным положением ног и из различного И.П. (прямые, в группировке, вместе, врозь), 2-5 кувырков в темпе; перевороты: «колесо» (переворот боком); стойка-мост (переворот на 2 ноги), переворот вперед на 1 ногу.

4.2 Тема: Упражнения на гибкость, пассивный стретчинг.

Теория: понятия - названия упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- ▶ Упражнения на развитие гибкости: «корзиночка», «лампочка»; «бабочка», «лягушка», «солнышко»; складки; шпагаты, с провисанием; «домик», вертикальное равновесие, затяжки вперед, в сторону, с опорой и без.

- ▶ Складки, шпагаты, прогиб и загиб спины с помощью педагога.
- ▶ Растяжка на выворотность и развернутость («лягушка на спине», «ромбик», «рыбка») подъемов стопы, подколенной связки в положении шпагата, с использованием провисания с помощью педагога и в парах.

План воспитательной работы

| № п/п | Название мероприятия | Номер группы | Сроки | Место проведения | Примечание |
|-------|---|---------------------------|-------------|--------------------------------|------------|
| 1. | Беседы по профилактике здорового образа жизни. | 6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13 | сентябрь | ЦДТ | |
| 2. | Концертная программа к Международному Дню учителя | 6, 7 | октябрь | ЦДТ | онлайн |
| 3. | Участие в мероприятиях в рамках Всероссийского урока безопасности детей в сети Интернет | 6, 7 | ноябрь | ЦДТ | онлайн |
| 4. | Подготовка и участие в Международных и Всероссийских онлайн и офлайн конкурсах и фестивалях. | 6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13 | октябрь-май | ЦДТ | |
| 5. | «Наши руки не для скуки» - украшение костюма | 6, 7 | январь-март | ЦДТ | |
| 6. | Групповые дискуссии – совместное обсуждение и анализ проблемной ситуации, вопроса или задачи. | 6 | январь | ЦДТ | |
| 7. | Подготовка и участие в городском концерте «Международный женский день» | 6, 7 | март | ЦДТ, городской дворец культуры | |
| 8. | Акция «Мы за чистый город» | 6, 7 | октябрь, | ЦДТ | |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------------|--------|--------------------------------|--------|
| | | | апрель | | |
| 9. | «Танцевальный марафон» - развлекательно-игровая программа, посвященная Международному дню танца | 6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13 | апрель | ЦДТ | онлайн |
| 10. | Мероприятия, посвященные празднованию Дня Победы: - Акция «Белый журавлик» | 6, 7 | май | ЦДТ | |
| 11. | «Победа живет в поколениях» - неделя, посвященная 76-й годовщине Великой Победы: «Бессмертный полк» - выставка портретов из семейных архивов обучающихся; Подготовка и проведение концертной программы для жителей города «Славим победу» | 6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13 | май | ЦДТ, городская дворец культуры | |
| 12. | Подготовка и проведение отчетного концерта образцового ансамбля эстрадной современной хореографии «Мираж» МБУДО «Центр детского творчества» | 6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13 | май | городская дворец культуры | |
| 13. | Праздник в микрорайоне, посвященный «Дню защиты детей» | 6, 7 | июнь | ЦДТ | |

План работы с родителями

| № п/п | Название мероприятия | Номер группы | Сроки | Место проведения | Примечание |
|-------|------------------------|--------------|-----------|------------------|------------|
| 1. | Родительские собрания: | 6, 7, 8, | сентябрь, | ЦДТ | |

| | | | | | |
|----|--|---------------------------------|----------------------|-----|--|
| | <p>1) организация учебного процесса в ЦДТ</p> <p>2) достижения и проблемы детей;</p> <p>3) организация поездок на конкурсы,</p> <p>4) организация совместного досуга детей и родителей.</p> | 9,10, 11, 12, 13 | ноябрь, март, май | | |
| 2. | <p>Анкетирование родителей:</p> <p>«Изучение семей воспитанников, социального статуса семьи»</p> | 6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13 | сентябрь | | |
| 3. | <p>Помощь родителей в подготовке к конкурсам, мероприятиям, концертам.</p> | 6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13 | октябрь- май | | |
| 4. | <p>Анкетирование родителей:удовлетворённость образовательным процессом (отношение к деятельности детского объединения, педагогам, пожелания)</p> | 6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13 | май | | |
| 5. | <p>Индивидуальные консультации с родителями:</p> <p>1) Режим дня – нагрузка и отдых, двигательная активность школьника.</p> <p>2) Питание и контроль массы тела</p> <p>3) Прививка – это не опасно.</p> <p>5) Профилактика негативного воздействия интернет-зависимости.</p> <p>б) Одаренный ребенок – кто</p> | 6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13 | октябрь- март | ЦДТ | |

| | | | | | |
|----|---|---------------------------|----------------|---------------------------|--|
| | он? | | | | |
| 6. | Мероприятия, посвящённые празднованию Дня Победы: 1) Акция «Белый журавлик» «Победа живет в поколениях»; 2) неделя, посвященная 76-й годовщине Великой Победы: 3) «Бессмертный полк» - выставка портретов из семейных архивов обучающихся. | 6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13 | май | ЦДТ | |
| 7. | Коллективные акции по оснащению кабинетов и благоустройству прилегающей территории | 6, 7 | сентябрь, июнь | ЦДТ | |
| 8. | Отчетный концерт для родителей | 6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13 | май | городской дворец культуры | |

**Перечень учебно-методического
и материально-технического обеспечения**

Для успешной реализации рабочей Программы педагогом используется аудио-, видеоматериалы и специализированная литература (см. Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая база

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с поправками от 04.07.2020);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликовано в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации (с изменениями от 29.12.2022г.)
4. «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30 ноября 2016 г. Протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. От 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый 07 декабря 2018г.
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей.
9. Постановление от 08.12.2020 № 289 г. Ростов-на-Дону «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
10. Стратегия социально-экономического развития Ростовской области до 2030 года.
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими, образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее- Приказ № 816);
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) разработанные Минобрнауки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный

институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование, 2015г.)
Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

15. Устав МБУДО «Центр детского творчества» г. Волгодонска.

Список литературы

1. Бейлин В.Р. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников; под ред. В.Р. Бейлина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учеб. / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - М.: КНОРУС, 2016. - 312 с.
3. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. – К.: Высшая шк. Головное изд-во, 1988. -168с., ил.
4. Гуревич К.М. Индивидуально-психологические особенности школьников. – М., 1988. (Младший школьник: С. 24-31).
5. Ерошенков И.Н. Культурно-воспитательная деятельность среди детей и подростков: учебное пособие. - М.: Владос, 2004. - 221с.
6. Ивашковский А.А. Хореокоррекция: теоретические и практические основы: науч. издание. - Калуга: КГПУ им. К.Э.Циолковского, 2006. - 440с.
7. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет / М. Ю. Картушина. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 224 с.
8. Квашнина Е. В. Физическое воспитание девушек школьного возраста: состояние, проблемы, пути повышения эффективности: учеб. пособие / Е. В. Квашнина; под ред. С. Б. Шармановой. - Челябинск: УралГАФК: ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. - 114 с.
9. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козлова. - М.: Издат. центр «Академия», 2002. – 320 с.
10. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуман. изд. центр Владос, 2003. -64с., ил.
11. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1, 2. М., 1972-73.
12. Коркин В.П. Акробатика. -М.: Ф и С, 1983. -127с., ил. 6.
13. Костровицкая В. С. Слитные движения. Руки: учеб. пособие / В. С. Костровицкая. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2009. – 128 с.
14. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца: (с 1 по 8 класс). – 3-е изд. – СПб: Лань: Планета музыки, 2009. – 320 с.
15. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Сов. спорт, 2010. – 464 с.

16. Курьсь В.Н. Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки. -М.: Ф и С, 1985. -143с., ил.
17. Методика музыкального воспитания в детском саду: «Дошк. воспитание» / Н.А. Ветлугина, И.Л. Дзержинская, Л.Н. Комиссарова и др.; Под ред. Н.А. Ветлугиной. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1989. – 270 с.: нот.
18. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761)
19. Одаренный ребенок. Научно-практический журнал № 1-5 2005 г.; № 1-5 2006 г.; № 1- 3 2007 г.
20. Одарённость и возраст. Развитие творческого потенциала одарённых детей: Учебное пособие/ под редакцией А. М. Матюшкина - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004.
21. Рыбалка В.В.Определение понятий одаренности, таланта, гениальности личности: классические и современные методологические подходы / В. В. Рыбалка// Одар. ребенок. - 2011. - № 2. - С. 16-38.
22. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
23. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / авт.-сост. С. С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2002. – 56 с.
24. Тарасов Н.И. Классический танец. 3-е изд. - СПб. Издательство «Лань». - 2005. - 496 с. ил.
25. Трайнев В., Трайнев И. Интенсивные педагогические игровые технологии в гуманитарном образовании: Методика и практика. - М: Дашков и ко, 2006. - 282с.
26. ФЗ РФ «Об образовании». Статья 9, статья. 26.
27. Шишова О.А. Художественное воспитание детей в учреждениях дополнительного образования (на материале школы искусств). Автореф. дис. канд. пед. наук. - М.: 2010.-24 с.
28. Юркевич В.С. Одаренный ребенок: иллюзии и реальность. М.: Просвещение, 2000, 136с.

Список литературы для педагогов

1. Бейлин В.Р. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников; под ред. В.Р. Бейлина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120 с.
2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. – К.: Высшая шк. Головное изд-во, 1988. -168с., ил.
3. Веселый детский сад. - М.: Феникс, 2013. - 184 с.
4. Голецыова О. Игры в детском саду / О. Голецыова. - М.: Просвещение, 2019. - 252 с.
5. Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду. - М.: Детство-Пресс, 2018. - 244 с.
6. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет / М. Ю.

- Картушина. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 224 с.
7. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуман. изд. центр Владос, 2003. -64с., ил.
 8. Коркин В.П. Акробатика. -М.: Ф и С, 1983. -127с., ил. 6.
 9. Коркин В.П. Арачкеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. М.: Ф и С, 1983. -144с., ил.
 10. Костровицкая В. С. Слитные движения. Руки: учеб. пособие / В. С. Костровицкая. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2009. – 128 с.
 11. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Сов. спорт, 2010. – 464 с.
 12. Курьсь В.Н. Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки. -М.: Ф и С, 1985. -143с., ил.
 13. Развитие творческой активности школьников. / Под ред. А.М. Матюшкина. - М: Педагогика. - 1991. - 160 с.
 14. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
 15. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / авт.-сост. С. С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2002. – 56 с.

Список дополнительной литературы для педагогов

1. Демчук К. Б. Организация и проведение спортивных мероприятий / К. Б. Демчук, О. Н. Костюкова, Т. М. Болгарчук, В. В. Игнатенков // Организация и проведение спортивных мероприятий: метод. пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
2. Дмитриева С.А. Система поддержки и выявления талантливых детей в условиях общеобразовательной школы / С. А. Дмитриева// Одар. ребенок. - 2012. - № 1. - С. 109-114.
3. Ерошенков И.Н. Культурно-воспитательная деятельность среди детей и подростков: учебное пособие. - М.: Владос, 2004. - 221с.
4. Квашнина Е. В. Физическое воспитание девушек школьного возраста: состояние, проблемы, пути повышения эффективности: учеб. пособие / Е. В. Квашнина; под ред. С. Б. Шармановой. – Челябинск: УралГАФК: ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. – 114 с.
5. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козлова. – М.: Издат. центр «Академия», 2002. – 320 с.
6. Одаренный ребенок. Научно-практический журнал № 1-5 2005 г.; № 1-5 2006 г.; № 1- 3 2007 г.
7. Одарённость и возраст. Развитие творческого потенциала одарённых детей: Учебное пособие/ под редакцией А. М. Матюшкина - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004.
8. Трайнев В., Трайнев И. Интенсивные педагогические игровые технологии

в гуманитарном образовании: Методика и практика. - М: Дашков и ко, 2006. - 282с.

9. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
10. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Фоменко И.М. Сценическая практика на хореографических отделениях в Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов - М: Издат. центр «Академия», 2002, 480 с.
12. Шарманова С. Б. Методические особенности использования общеразвивающих упражнений в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста: учеб. -метод. пособие / С. Б. Шарманова. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 116 с.
13. Юркевич В.С. Одаренный ребенок: иллюзии и реальность. М.: Просвещение, 2000, 136с.
14. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно-ориентированного образования: автореф. дис. докт. пед. наук / В. С. Якимович. – М., 2002. – 51 с.

3. Список литературы для учащихся

(литература, с которой дети знакомятся на занятиях объединения или дома по заданию педагога):

1. Баднин И. А. Форму следует поддерживать постоянно //Балет. – 1985. – № 6. – С. 64.
2. Лейтес Н.С. “Легко ли быть одаренным?” Журнал “Семья и школа” № 6. 1990 г., с. 34.

Список дополнительной литературы для обучающихся (литература, которую педагог может рекомендовать детям для повышения уровня информированности или расширения знаний по темам программы):

1. Адеева Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие. - СПб: Композитор; Санкт-Петербург, 2006. - 51с.
2. Гилядов С. Тонкая материя: Как не потерять признаки одаренности / С. Гилядов// Упр. шк.: Первое сент. - 2011. - № 16. - С. 29-32.
4. Новерр Ж. Ж. Письма о танце и балетах – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2007. – 384 с.
5. Пальмано П. Школа хороших манер для детей/ Пер. с англ. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2006. -288с.: ил.

Список литературы для родителей (материалы, рекомендованные родителям для изучения в целях оказания помощи в обучении и воспитании ребенка, консолидации педагогического и родительского образовательного воздействия):

1. Богачкина Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость. / Р.Н. Сиренко, Н.А. Богачкина; худож. П.В. Зарослов. - Ярославль: Академия развития, 2007. - 224 с.

2. Ганзикова Г.С. Детская одарённость / Г. С. Ганзикова// Современ. б-ка. - 2011. - № 7. - С. 74-77.
3. Гильбух Ю.З. Внимание, одаренные дети. М., Знание, 1991г.
4. Гриднева С.В. Формирование коммуникативной компетентности родителей одаренных детей / С. В. Гриднева, А. И. Ташева// Одар. ребенок. - 2011. - № 6 С. 144-148.
5. Двинянинова А.Г. Советы родителям одаренных детей / А. Г. Двинянинова// Практика адм. работы в шк. - 2012. - № 1. - С. 69.
6. Кириленко И.Н. Роль семьи в воспитании одаренных детей / И. Н. Кириленко// Одар. ребенок. - 2011. - № 6. - С. 139-140.
7. Ковта И. Невыполнимые советы по воспитанию: Книга для психологов, родителей и детей. - М.: Первое сентября, 2006. - 32с.
8. Королева Е. В., Юрченко П. Г., Бурдыгина Т. Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2006. - 80 с.
9. Одаренный ребенок: особенности обучения. Под ред. Н.В. Шумаковой. – М.: Просвещение, 2006 г.
10. Редикульцева А.В. Одаренные дети - кто они? / А. В. Редикульцева // Одар. ребенок. - 2011. - № 1. - С. 74-83.
11. Старковская В. Л. «Помогите малышу подготовиться к школьной жизни: Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 112 с. ил.
12. Степанов С.С. «Психологический словарь для родителей», М., 1996 г. Терасье Ж.К. «Сверходаренные дети», М., 1999 г.
13. Фрадков В. Одарённость: благословение или препятствие? / В. Фрадков// Пед. техника. - 2011. - № 3. - С. 62-68.
14. Юркевич В.С. Одарённый ребенок. Иллюзии и реальность, 1998. Книга для учителей и родителей.

Список интернет-ресурсов:

1. Методическое пособие «От ритмики к танцу» -о методике партерного экзерсиса -<http://horeograf.ucoz.ru/blog>
2. Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа <http://horeograf.ucoz.ru/blog>
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.– URL: <http://www.minsport.dov.ru>
4. Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни – URL: http://v-ugnivenko.ru/FOT_lec.1.h