

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный центр
«Психолого-педагогической помощи «СЕМЬЯ И ШКОЛА»
(МАУ ДО ЦСШ)

Принято на заседании
Педагогического совета
от «31» августа 2022 г.,
протокол № 1



Утверждаю
директор МАУ ДО ЦСШ
Л.Е. Моисеева
Приказ № 81/2 от «31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Слайм Движ»

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Шадрина Маргарита Валерьевна,

педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2022

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель, задачи программы	4
1.3	Этапы обучения	5
1.4	Учебно-тематический план 1 год обучения. Содержание учебно - тематического плана 1 год обучения. Планируемые результаты 1 год обучения	7
2	Условия реализации программы	13
2.1	Формы контроля	13
2.2	Методическое обеспечение	13
2.3	Список литературы	14

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Современный танец» составлена в соответствии с **нормативными документами**:

- 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30 сентября 2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утв. распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р г.;
- Положение о проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО ЦСШ, утв. 31.05.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная программа художественно-эстетической направленности хореографической студии составлена для занятия с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами

Направленность программы – художественная

Актуальность программы: стретчинг основан на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног и позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Программа помогает раскрыть и самостоятельно использовать накопленный опыт двигательных знаний. Занятия способствуют развитию игровых, творческих возможностей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при ее освоении, у учащегося: - формируются эстетический вкус, здоровый образ жизни; - повышаются культурный уровень, самооценка; - воспитывается дисциплинированность, потребность в самопознании, саморазвитии, социальная активность, необходимые для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся возраста 6-12 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей для достижения поставленной цели, а также особенностей обучающихся младшего школьного возраста, сферой их интересов и возможностями усвоить отобранный материал.

Объем освоения программы:

1 год обучения (6-12 лет) – 4 часа в неделю, 36 недель, 96 часов в год

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 1 год обучения 2 раза в неделю; 1 академический час равен 40 мин

Форма обучения: очная.

Особенностью данной программы является развитие у детей гибкости мышц и подвижности суставов, т.к. это необходимо им в повседневной жизни, в спорте, а также для занятия хореографией

Особенности организации образовательной деятельности: группы формируются из обучающихся одного возраста, являющиеся основным составом «Слайм Движ» состав группы постоянный.

Учебный год начинается:

1 год обучения с 1 сентября;

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Слайм Движ» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2 Цель, задачи программы:

Цель программы - научить детей чувствовать свое тело и уметь им правильно управлять, не подвергая себя травмированию; - развивать гибкость мышц и подвижность суставов. Способствовать развитию общефизических, артистических, исполнительских способностей, раскрывая творческий потенциал детей.

Задачи программы:

Обучающие

- формирование системы теоритических и практических знаний;
- обучение технически грамотному исполнению упражнений;
- обучение детей мыслить, слушать педагога, уметь исправлять неточности в

исполнении.

Развивающие:

- развитие подвижности суставов и эластичности мышц, скоординированности движений;
- развить чувство ритма, динамику, выразительность.

Воспитательные:

воспитать трудолюбие и самодисциплину.

- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;

1.3 Этапы обучения

В учебные группы могут входить учащиеся разных возрастов в соответствии с их первичными навыками, необходимыми для занятий стретчингом. При комплектовании двух и более групп учитывается возраст учащихся. Программа предусматривает разделение учебного материала на три этапа: начальный, основной и повышенный (этап совершенствования). Учебный материал каждого из этапов обучения предполагает соответствующий минимум специальных знаний, умений и навыков. Так, **для начального этапа на первых занятиях** - характерно знакомство со специфическими особенностями занятий стретчингом, выявление степени эластичности мышц и подвижности суставов у ребенка. На данном этапе объясняется назначение стретчинга в повседневной жизни ребенка, в спорте, в хореографии. Объясняются принципы работы на занятиях стретчингом, дается более углубленное понимание физиологии тела – название и назначение частей человеческого тела. Дети уже знают, где находятся руки, ноги, голова и т.д., какую функцию они выполняют в общих чертах. На занятиях стретчингом они узнают более подробно о строении тела. Например, что нога состоит из бедра, колена, голени и голеностопа. Также вводится понятие «суставы». Изучается, для чего они нужны и какую функцию они выполняют. По такой же схеме изучаются и остальные части тела. Это необходимо знать учащимся, чтобы они понимали в дальнейшем, как правильно нужно делать упражнения стретчингового характера, чтобы не принести себе вреда и приобрести желаемую гибкость. Программа рассчитана на детей с разной степенью гибкости тела, поэтому содержание программы составлено таким образом, чтобы его мог освоить «средний» ребенок первого и последующих годов обучения.

Во **второй этап** обучения продолжается изучение строения человеческого тела посредством упражнений стретчингового 5 характера. Учащийся на этом этапе уже изучают название мышц тела, понятия «сухожилие», «связка» и их функцию в организме человека. Основная задача этого этапа - научить детей чувствовать, какие мышцы тянутся, а какие сокращаются, для того чтобы они могли ощущать степень растяжения и не причинять себе вреда, т.е. не рвать мышцы и связки.

К концу учебного года, **в третьем этапе** обучения основной задачей является выработка умения максимально расслаблять мышцы, которые находятся в натяжении при выполнении упражнений стретчингового характера для того, чтобы достичь еще большей эластичности мышц и подвижности суставов. На данном уровне обучения вводятся занятия в паре с партнером. Учащиеся учатся работать с партнером, уважая его физические возможности.

Методы обучения:

- словесный – объясняется правильность и смысл выполнения упражнений;
- метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- метод практического обучения, при использовании которого в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Структура занятий

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия: Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является:

- организация группы;
- повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся;
- умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

- различные формы ходьбы и бега;
- различные махи.

Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем. Методические особенности: продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия: В основную часть входят упражнения стретчингового характера. Упражнения выполняются в строгой последовательности:

- разогрев и растяжка мышц шеи;
- разогрев и растяжка мышц и суставов плечевого пояса;
- разогрев и растяжка мышц и суставов рук;
- разогрев и растяжка мышц пресса и спины;
- разогрев и растяжка мышц и суставов таза и бедер;
- комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц;
- разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа.

Методические особенности: на данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени.

Заключительная часть занятия: Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются спокойные упражнения на дыхание. Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении упражнения, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и рекомендации по поводу недостаточно освоенных движений помогают учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

1.4 Содержание программы Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по безопасности	2	2	-	- Опрос
2.	Статический стретчинг	46	10	36	- Опрос - Выполнение контрольного задания

3.	Парный стретчинг	48	12	36	
		96	24	72	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Инструктаж по безопасности

Теория. Инструктаж по безопасности. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.

Раздел 2. Статический стретчинг

Теория. Знакомство с термином «стретчинг». Основные виды растяжки.

Практика. Стретчинг.

Упражнение Сгибание и вытягивание стоп

Упражнение Круговое движение стоп en dehors

Упражнение Круговое движение стоп en dedans

Упражнение «Лягушка» сидя

Упражнение «Наклоны корпуса вперед»

Упражнение Поднимание вытянутых ног вперед и опускание в исходное положение.

Упражнение «Лягушка» и вытягивание ног вперед

Упражнения лежа на боку

Упражнение Battements developpes в сторону

Упражнения лежа на животе

Упражнение «Лодочка»

Упражнения стоя на коленях

Упражнение «Прогибание корпуса назад»

По мере изучения партерного экзерсиса движения варьируются и усложняются.

Раздел 3. Парный стретчинг.

Теория. Техника безопасности при работе в паре. Воздействие на партнера для достижения результата.

Практика. Игровые упражнения для работы в парах: Дыхательные упражнения. Упражнения: «цветочек», «бабочка», «змея», «бег», «птица», «кошечка», «веточка», «рыбка».

3. Планируемые результаты

предметные результаты

- формирование системы теоретических и практических знаний;
- умение технически грамотно исполнять упражнения;
- умение детей мыслить, слушать педагога, исправлять неточности в исполнении.

метапредметные результаты

- развитие подвижности суставов и эластичности мышц, скоординированности движений;
- развитие чувства ритма, динамики, выразительности.

личностные результаты

- развитие трудолюбия и самодисциплины.
- возникновение уважительных отношений между обучающимися.

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения программы **1-го года обучения** учащиеся должны знать:

- назначение стретчинга в повседневной жизни ребенка, в спорте, в хореографии;
- названия всех частей человеческого тела;
- систему упражнений по игровому стретчингу.
- названия мышц тела, понятия «сухожилие», «связка» и их функцию в организме человека;
- расположение основных суставов (локтевой сустав, тазобедренный и т.д.) - парные мышцы (антагонисты) и их взаимодействие в организме человека (например: если мышцы бицепса сокращаются, то мышцы трицепса растягиваются).

уметь:

- выполнять упражнения по игровому стретчингу под руководством педагога;
- работать в группе и в паре.
- грамотно исполнять упражнения статического стретчинга под руководством педагога;
 - контролировать и координировать свое тело.

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Актовый зал
- Ноутбук
- Акустическая система
- Учебный кабинет, оборудованный зеркалами, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и технике безопасности к данному виду деятельности;
- видео-аудио аппаратура;
- тренировочные коврики.

2.1. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме открытого занятия для родителей. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведенных занятий методами наблюдения.

2.2 Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- практический (упражнения, игры, исполнение материала);
- наглядный (показ педагогом данного движения, или комбинации);
- творческий (создание нового образа).

Образовательная деятельность организована в форме практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний от простого к сложному.

Список литературы для педагога

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри ISBN, 2002.
2. Бухвостова, Л.В. Композиция и постановка танца: учебное пособие / Л.В. Бухвостова, С.А. Щекотихина. - Орел: ОГИИК, 2002. - 160с.
3. Ерошенков, И.Н. Культурно-воспитательная деятельность с детьми и подростками /учебное пособие / И.Н. Ерошенков. - М.: МГУКИ, 2000. - 202с.
4. Иванова В.Т. Тем, кто хочет учиться балету. – М.: ГИТИС, 1994.
5. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку. – М. Попурри, 2008.
6. Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- Москва.- 1995
7. Федорова Г. Танцы для развития детей.- М.-2000
8. Чечина, Ж.В. Проблемы организации образовательного процесса на уроке хореографии // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5.-С.185-188.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. – СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
2. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца: кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1985. - 223с.: ил.
3. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с

**Диагностический инструментарий
для оценки результативности программы**

Определение практических навыков учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами программы. Форма проведения: выполнение контрольного комплекса упражнений стретч характера.

Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов , и критерии оценки (вводная и итоговая диагностика)

1 Подвижность плечевого сустава.

ИП: ноги в свободной позиции (на ширине плеч), увести руки за спину и сцепить в замок, выпрямить в локтях и, не наклоня корпус вперед, начать поднимать вверх.

- низкий уровень: руки не выпрямлены в локтях и практически не поднимаются вверх;
- средний уровень: руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 45 градусов от спины;
- высокий уровень: руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 90 и больше градусов.

2 Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины.

ИП: позиция – сидя на полу, ноги сведены вместе. Действие – наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.

- низкий уровень: ноги не выпрямлены полностью в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, а руки не достают до пальцев ног;
- средний уровень: ноги выпрямлены в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, но руки с трудом дотягиваются до пальцев ног;
- высокий уровень: ноги выпрямлены полностью в коленях, спина прямая, корпус касается ног, а руки достают до пальцев ног.

3 Эластичность мышц ног.

Упражнение: продольный и поперечный шпагаты.

- низкий уровень: ноги с трудом разведены чуть больше, чем 2 позиция;
- средний уровень: ноги разведены широко, но бедра не касаются пола;
- высокий уровень: ноги разведены в единую линию, бедра касаются пола.

4 Гибкость спины.

Упражнение: мостик с позиции, лежа на спине.

- низкий уровень: учащийся не может поднять корпус вверх;
- средний уровень: учащийся поднимает корпус вверх, стопы и кисти рук находятся на исходных своих позициях;
- высокий уровень: учащийся поднимает корпус вверх, свободно пододвигает кисти рук к стопам.

Данный комплекс упражнений служит контрольным для всех групп, независимо от уровня обучения и позволяет увидеть основной прогресс ребенка, занимающегося по данной программе.

Сведения о составителе:

Шадрина Маргарита Валерьевна,

педагог дополнительного образования

Государственное автономное образовательное учреждение Свердловской области
"Свердловский областной музыкально-эстетический педагогический колледж", 2020 г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575851

Владелец Моисеева Галина Ефимовна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023