**Информационная карта**

Тип программы – авторская

Образовательная область – искусство и культура

Направления деятельности – социально-педагогическая

Способ освоения содержания образования – репродуктивная, творческая деятельность

Уровень освоения содержания образования – общекультурный

Уровень реализации программы – начальное образование

Продолжительность реализации программы – 1 год

##### Пояснительная записка

 С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

 В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

 С целью профилактики различных заболеваний у детей школьного возраста разработана программа «Непоседы»для воспитанников МОУ школы-интерната 8 вида . Это комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения аэробики, гимнастики и акробатики, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

 Реализуя программу, педагоги ставят перед собой определенную **цель**:

- содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил.

 **Задачи:**

- формирование навыков правильного и выразительного движения в области аэробики и современного танца

- развитие физических данных ребенка. Улучшение координации движений

- развитие творческого потенциала детей

 **Типология программы**

Социальная направленность **–** по основному содержанию деятельности, постановке целей и задач.

Авторская– учебная программа «Непоседы» составлена на основе личного опыта Ерчевой Е.Ю. педагога МУ ДО «Радуга» Копейского городского округа

**Основные принципы реализации.**

Данная программа разработана в соответствие с требованиями современной дидактики и обеспечивает реализацию следующих принципов:

**принцип сознательности и активности**, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

**принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видеоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные;

**принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся;

**принцип гуманистической направленности обучения**, поддерживающий субъектно-субъектный характер в отношении взаимодействия, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

**принцип индивидуальности –** учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

**принцип постепенного повышения требований** – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом.

**принцип** **креативности** предполагает развитие и активизацию творческих способностей каждого ребенка;

**принцип эмоциональной насыщенности.** Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душеное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.

**принцип диалогичности** предусматривает овладение детьми языком искусств, не просто усвоение предлагаемого материала, а познание мира через активный диалог с ним.

**Принцип интеграции** основан на взаимопроникновении специфического языка одного искусства в другой.

**Методы обучения, используемые в реализации данной программы:**

Словесный: рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; объяснение, напоминание – в тренинге; оценка исполнения.

Наглядный: показ, демонстрация видео, фото - материалов.

Практический: упражнения воспроизводящие, тренировочные и т.д.

Эвристический: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.

Метод индивидуальный подход к каждому ребенку, при котором, поощряется самобытность, проявление индивидуальности, свобода самовыражения, приветствуется нестандартные подходы к решению творческих задач.

**Основные формы деятельности:**

* учебные занятия;
* тренаж;
* показательные выступления

Выбор форм, методов и видов деятельности в учебной группе определяется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

**Программа предусматривает использование оценочных средств.**

Оценка результативности**.**

Данная программа подчиняется закономерностям образовательного процесса: имеет цели и задачи, определяемое ими содержание взаимодействия педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка. Важным элементом в обучении детей является контроль и мониторинг.

Основными видами контроля являются: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются: систематичность, учет индивидуальных особенностей обучаемого, коллегиальность.

Текущий контроль успеваемости обучающихся направлен на поддержание учебной мотивации и интереса, выявление отношений обучающегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения программных требований.

Текущий контроль имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности обучающегося.

Промежуточная аттестация определяет уровень практической подготовки обучающегося и усвоение им образовательной программы объединения на определенном этапе обучения.

Итоговая аттестация – это оценка уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершению всего образовательного курса программы.

**Показателями качества обучения являются:**

* уровень познавательной мотивации образовательной деятельности обучающихся (измеряется результатами промежуточной и итоговой аттестации);
* активность участия в конкурсах, фестивалях различного уровня;
* активность участия обучающихся в концертах, внешкольных мероприятиях учреждения;
* положительная динамика достижений обучающегося в соответствии с его способностями и познавательными интересами: положительная динамика показателей количества победителей и призёров в различных конкурсах, фестивалях в объединениях.

Особенностью дополнительной образовательной программы «Са-фи-данс» является то, что она предполагает обучение детей независимо от их физических данных, природных способностей.

**Ожидаемые результаты**:

 Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов, систем, профилактике различных заболеваний.

**Используемые программы:**

При составлении данной программы использовалась программа по аэробике и гимнастике «Са-фи-данс», составители Фирилева Ж.Е и Сайкина Е.Р., Москва 2006г., по акробатике, составитель Козлов В.В., Москва 2005г. и «Суперфитнес», составитель Вердер С., Ростов-на-Дону 2006г.

Основанием для приема ребенка в творческое объединение является заявление родителей (законных представителей), справка о состоянии здоровья.

**Режим занятий:** 2 часа в неделю

Длительность занятий: 40-45минут,

**Срок реализации программы** - 1 год

**1 год обучения**

**Цель:** сформировать комплекс знаний, умений, навыков по аэробике, предоставляя детям возможность наиболее полно выразить через музыку и движения свои творческие способности.

**Задачи:**

 – познакомить с основными элементами «Танцевальной азбуки»;

 – cформировать осанку, правильное дыхание;

 – способствовать физическому развитию ребенка;

 – развивать ритмичность, музыкальность, артистичность и эмоциональную выразительность;

 – воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца;

 – сформировать потребность к здоровому образу жизни;

 – воспитывать чувства коллективизма, гражданственности и патриотизма.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Тема занятий | Кол-во часов |
| **1.** | Вводное занятие. |  1 |
| **2.** | ОФП. Координация движений под музыку. Общая гимнастика.Партерная гимнастика.Акробатические упражнения. |  |
| **3.** | Эмоционально-творческое развитие (образные игры, танцевально-ритмические комбинации)Тренировка образного мышления.«Куклы», «Зоопарк», «Лесные жители» |    |
| **4.** | Упражнение для спины.Постановка корпуса, апломб.Растяжка у станка. |  |
| **5.** | Элементы от плоскостопия и сколиоза.Кувырки  |   |
| **6.** | Постановочная работа. Программный танец.Открытое занятие. |  |
|  | **Итого:** |  72 |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание  | Кол-во часов | Дата |
| 1 | Вводное занятие. Постановка корпуса ( апломб). | Беседа «Техника безопасности во время занятий спортивным танцем» | 2 |  |
| 2 | ОФП. Координация движений под музыку.Общая гимнастика. | Разминка для шеи (повороты, наклоны головы), «Кукушка».Разминка для плечевого пояса (поднятие и опускание плеч, круговые движения от плеч, от локтя, кисти). |  2 |  |
| 3 | Партерная гимнастика. Акробатические упражнения. | Упражнения на напряжение и расслабление мышц ног. | 2 |  |
| 4 | Кувырки | Разбор кувырка вперед. |  2 |  |
| 5 | Партерная гимнастика. Акробатические упражнения. | Сокращение подъема.Круговые движения стоп. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. |  2  |  |
| 6 | ОФП. Координация движений под музыку.Общая гимнастика. | Упражнения на координацию.«Твердые и мягкие руки» - расслабление мышц плечевого пояса.Разминка для всех мышц тела | 2 |  |
| 7 | Растяжка у станка. | Растяжка спины и ахилловой мышцы. |  2 |  |
| 8 | ОФП. Координация движений под музыку.Элементы от плоскостопия и сколиоза. | Упражнения на координацию. упражнения с гимн. палкой в партере или мячом |  2  |  |
| 9 | Партерная гимнастика Акробатические упражнения. | Поднятие ног с утяжелителями (карандаши).«Угольки».Сед ног врозь, сед на пятках. | 2 |  |
| 10 | ОФП. Координация движений под музыку.Элементы от плоскостопия и сколиоза. | Упражнения на координацию движений. Шаги на носках и пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. |   2 |  |
| 11 | Партерная гимнастика Акробатические упражнения. | Наклоны к ногам: вперед, в сторону, махи ногами с утяжелителями. Перекаты в положении лежа и в группировке. | 2 |  |
| 12 | ОФП. Координация движений под музыку.Общая гимнастика. | Упражнения на координацию движений. Разминка для туловища, плечи, кисти, локти. | 2 |  |
| 13 | Партерная гимнастика Акробатические упражнения. | Партерная растяжка: Растяжка мышц шеи и плечевого сустава. Растяжка позвоночника. | 2 |  |
| 14 | ОФП. Координация движений под музыку.Элементы от плоскостопия и сколиоза. | Упражнения на координацию движений. Упражнения с гимн. палкой и с мячом. | 2 |  |
| 15 | Постановка корпуса, апломбТанцевально-ритмические комбинации. | Упражнения у станка и на середине зала. Изучение танцевальных комбинаций. | 2 |  |
| 16 | Общая гимнастика. Элементы от плоскостопия и сколиоза. | Расслабление и напряжение мышц корпуса (наклоны, «ронять корпус», «деревянные тряпичные куклы»); | 2 |  |
| 17 | Танцевально-ритмические комбинации. | Изучение танцевальных комбинаций в стиле детский джаз, модерн. | 2 |  |
| 18 | Растяжка у станка. | Растяжка мышц ног | 2 |  |
| 19 | Танцевально-ритмические комбинации. | Изучение танцевальных комбинаций в стиле танцевальной аэробики | 2 |  |
| 20 | Общая гимнастика. | Разминка для ног и стоп (поднимание ноги согнутой в колене) с утяжелителями. | 2 |  |
| 21 | Упражнения для спины. | Укрепления для мышц спины и растяжка позвоночника | 2 |  |
| 22 | Растяжка у станка. | Растяжка мышц ног и ахилловой мышцы, спины и позвоночника. | 2 |  |
| 23 | Общая гимнастика. Элементы от плоскостопия и сколиоза. | Поднимание на полупальцы, сгибание и разгибание ноги в подъеме. Упражнение с гимн. палкой и мячом, шаги. | 2 |  |
| 24 | Упражнения для спины. | Укрепление мышц спины, упражнение «Мостик» с положения лежа | 2 |  |
| 25 | Общая гимнастика. | Упражнения на выворотность:«Лягушка»«Бабочка» | 2 |  |
|  | Тренировка образного мышления | «Тряпичные и деревянные куклы», «Зоопарк», упражнение на расслабление мышц и упражнение на пластику. |  2 |  |
| 26 | Упражнения для спины. | Перекаты, укрепление спины и шейного позвонка.Упражнение «Свечка» |   2 |  |
| 27 | Элементы от плоскостопия и сколиоза. | Упражнение с гимнастическими палками и гантелями на основе фитнеса. | 2 |  |
| 28 | Постановочная работа. Танцевальный этюд | 1.Постановка корпуса, рук и головы 2.Основные движения, рисунки этюда3.Соединение фигур. Танцевальная комбинация |  2   |  |
| 29 | Итоговое занятие | Проверка изученного материала | 2 |  |
|  |  | Всего | 72 |  |

В конце обучения воспитанники должны:

 **Знать:**

 – терминологию изучаемых элементов;

– правила безопасности при выполнении акробатических упражнений;

**Уметь:**

**–** ориентироваться в пространстве;

– различать характер музыки, темп музыки, размер, части, фразу;

– выполнять движения согласно характеру музыки;

– владеть своим телом;

– выполнять все упражнения на середине и в партере;

– выполнять акробатические упражнения.

 **Навыки:** проявляются в методически грамотном и эмоциональном исполнении танцевальных комбинаций, а также в исполнительской культуре, координации любых движений.

**Список литературы**

1. Вердер С., Суперфитнес. – Ростов-на-Дону , 2006г.
2. Козлов В.В., Физическое воспитание детей в учреждениях доп. образования. Акробатика.- М., 2005г.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Методика обучения основными видами движения на уроках физической культуры. – М., 2004г.
4. Фирилева Ж.Е и Сайкина Е.Р. «Са-фи-данс», программа по аэробике и гимнастике составители, Москва 2006г.
5. Чепуха И.В., Пужаева Е.З., Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательной процессе. - М., 2006г.

**Видеоматериалы:**

1. «Фитнес со скакалкой»
2. «Пилатес – курс для начинающих»
3. «Аэробика с мячом»
4. «Мисс фитнес»
5. «Фитнес от А до Я»
6. «Калланетик - пластическая гимнастика»

**Организация текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Дата** | **Форма контроля** | **Способы фиксации** | **Цель** |
| Текущий контроль | Декабрь | Практический тест, открытое занятие,участие в конкурсах. | Фото и видеоматериалы,дипломы, грамоты, отзывы. | Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы в период обучения до промежуточной аттестации |
| Промежуточная аттестация | Май | Контрольный срез, открытое занятие, участие в мероприятиях, Отчетном концерте, конкурсах, организация портфолио каждого ребенка. | Фото и видеоматериалы, портфолио, дипломы, грамоты, анкеты, отзывы. | Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного периода (года обучения) |
| Итоговая аттестация | Май (по завершению всего курса) | Итоговые занятия по всем предметам, контрольный срез, конкурсная деятельность. | Фото и видеоматериалы, портфолио, дипломы, грамоты, анкеты, отзывы. | Оценка обучающимисяуровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего курса программы.  |