

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 года

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДСКВ №3  
пос. Комсомолец МО Ейский район  
Приказ №103-ПД от 01.09.2023г.  
\_\_\_\_\_ Н. И. Швыдченко

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **«Непоседы» (спортивный танец)**

**Уровень программы:** ознакомительный  
**Срок реализации программы** - 1 год (67 часов)  
**Возрастная категория:** 6-7 лет  
**Состав группы:** до 16 человек  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на внебюджетной основе**  
**ID-номер Программы в Навигаторе:** 26855

Автор-составитель:  
Гусева Римма Фаритовна  
Музыкальный руководитель

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Занятия в кружке спортивного танца «Непоседы» направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Танцевальные упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются:

1. Танцевально-ритмическая гимнастика, в которую входят:

- игроритмика
- игрогимнастика
- игротанцы

2. Нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика
- пальчиковая гимнастика
- игровой самомассаж
- музыкально-подвижные игры

3. Креативная гимнастика:

- музыкально-творческие игры
- специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Актуальность программы:**

Актуальность данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

**Новизна** программы состоит в личностно ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для полного раскрытия и реализации способностей. Обучение танцам тесным образом связано с процессом подготовки к концертам, музыкально-сценическим представлениям.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, даёт детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

**Воспитательная работа.** Понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания

ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

**Отличительные особенности программы:** основу данной программы составляет, с одной стороны ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребёнка.

**Адресат программы.** Данная программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных психофизиологических особенностей воспитанников. Использование традиционных и современных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия.

### **Уровень программы, объём и сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на один год обучения детей от 6 до 7 лет. Дети посещают кружок по желанию. Кроме этого учитываются индивидуальные способности каждого ребенка.

Всего на изучение отводится: 67 часов.

#### **Режим занятий:**

Количество занятий: 2 раза в неделю (понедельник, среда) по 1 часу.

Продолжительность одного академического часа составляет 30 минут.

Количество детей: 16 человек.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Состав группы постоянный. Занятия групповые. Основные формы проведения занятий: теоретические – беседа и практические, танцевальные репетиции, концерт.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

#### **Задачи программы:**

*Оздоровительные –*

1. Сохранять и укреплять здоровье детей;
2. Формировать правильную осанку и развивать все групп мышц;
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

*Обучающие -*

Создать условия для самореализации личности на основе индивидуального и дифференцированного подхода через включение в активную социально – досуговую деятельность.

*Развивающие-*

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

3. Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

4. Формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

*Воспитательные -*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать умение эмоционального выражения, *раскрепощённости* и творчества в движениях.

*Предметные:*

Сформировать систему теоретических знаний о танцах; дать знания учащимся в танцевальной области – народной, современной, научить ориентироваться в жанрах и стилях музыки.

*Метапредметные:*

Развивать танцевальные способности. Чувство ритма и музыкальности, мотивацию к танцевальному виду деятельности: сформировать необходимые для занятия способности: внимание, память, воображение.

*Личностные:*

Привить интерес к танцевальным жанрам (народным, современным, истокам народных танцев; способствовать формированию эстетического вкуса, чувства прекрасного.

### 1.3.Содержание программы

#### Учебный план.

| № п/п | Название раздела, темы            | Количество часов |          |           | Формы аттестации/ контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|----------|-----------|----------------------------|
|       |                                   | Всего            | Теория   | Практика  |                            |
| 1     | Вводное занятие                   | 1                | 1        |           |                            |
| 2     | Азбука музыкального движения      | 17               | 1        | 16        |                            |
| 3     | Элементы эстрадного танца         | 12               | 1        | 11        |                            |
| 4     | Элементы народного танца          | 11               | 1        | 10        |                            |
| 5     | Элементы спортивного танца        | 19               | 1        | 18        |                            |
| 6     | Постановочно-репетиционная работа | 6                | 1        | 5         |                            |
| 7     | Итоговое занятие                  | 1                |          | 1         |                            |
|       | Всего:                            | <b>67</b>        | <b>6</b> | <b>61</b> |                            |

#### Содержание учебного плана:

*Вводное занятие:*

Организационная работа, техника безопасности, история танца.

*Азбука музыкального движения:*

Постановка корпуса, изучение азов хореографии (постановка рук и ног), развитие чувства ритма, ориентация в пространстве, танцевальные элементы, развитие гибкости, формирование понятий о музыкальных жанрах.

*Элементы эстрадного танца*

Основные положения рук, ног, постановка корпуса, основные танцевальные движения.

*Элементы народного танца*

Характерные положения рук в групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов, изучение различных видов шагов.

*Элементы спортивного танца.*

Ритмичный шаг, поскоки, шаг с переступанием, подскоком и продвижением, перестроения, перестроения в колонны по музыку.

*Постановочно-репетиционная работа.*

Отработка техники исполнения движений, закрепление и отработка изученного материала, основные ходы и движения, развитие индивидуальных исполнительских качеств детей, основные ходы и движения.

*Итоговое занятие.*

Концерт для родителей.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

### **Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений педагога, товарищей, родителей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что ещё надо усвоить.

*Познавательные УУД:*

- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

*Коммуникативные УУД:*

- работать в группе, учитывать мнения партнёров. Отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь им сотрудничеству;
- слушать собеседника;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- формулировать собственное мнение и позицию.

**Предметные результаты:**

*Воспитанники получают возможность научиться:*

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции ног;
- правильно держать положение корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

**2.1. Календарный учебный график**

| № п/п  | Дата           |             | Тема занятия   | Кол-во часов и продолжительность занятия | Форма проведения | Место проведения занятия | Форма контроля |
|--|----------------|-------------|--|--|------------------|--------------------------|----------------|
|  | Планируемая    | Фактическая |  |  |                  |                          |                |
| <b>Вводное занятие 1 час</b>                 |                |             |  |  |                  |                          |                |
| 1  | 18.09          |             | Вводное занятие. Организационная работа, техника безопасности. История танца | 1 час                                    | групповая        | муз.зал                  |                |
| <b>Азбука музыкального движения 17 часов</b> |                |             |  |  |                  |                          |                |
| 2  | 20.09          |             | Азбука музыкального движения.  | 1 час 30 минут                           | групповая        | муз.зал                  |                |
| 3-4  | 25.09<br>27.09 |             | Постановка корпуса.  | 1 час 30 минут                           | групповая        | муз.зал                  |                |
| 5-6  | 02.10<br>04.10 |             | Изучение азов хореографии (постановка рук)                                   | 1 час 30 минут                           | групповая        | муз.зал                  |                |
| 7-8  | 09.10<br>11.10 |             | Изучение азов хореографии (постановка ног)                                   | 1 час 30 минут                           | групповая        | муз.зал                  |                |
| 9-10   | 16.10<br>18.10 |             | Развитие чувства ритма   | 1 час 30 минут                           | групповая        | муз.зал                  |                |
| 11-12  | 23.10<br>25.10 |             | Ориентация в пространстве  | 1 час 30 минут                           | групповая        | муз.зал                  |                |
| 13-14  | 30.10<br>01.11 |             | Танцевальные элементы  | 1 час 30 минут                           | групповая        | муз.зал                  |                |

|  |                         |  |  |                   |           |         |  |
|--|-------------------------|--|--|-------------------|-----------|---------|--|
|  |                         |  |  | минут             |           |         |  |
| 15-16                                      | 06.11<br>08.11          |  | Развитие гибкости                                  | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |
| 17-18                                      | 13.11<br>15.11          |  | Формирование понятий о музыкальных жанров          | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |
| <b>Элементы эстрадного танца 12 часов</b>  |                         |  |  |                   |           |         |  |
| 19   | 20.11                   |  | Виды эстрадных танцев.                             | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |
| 20-21                                      | 22.11<br>27.11          |  | Основные положения рук                             | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |
| 22-23                                      | 29.11<br>04.12          |  | Основные положения ног                             | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |
| 24-25-                                     | 06.12<br>11.12          |  | Постановка корпуса                                 | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |
| 26-27                                      | 13.12<br>18.12          |  | Основные танцевальные движения                     | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |
| 28<br>29<br>30                             | 20.12<br>25.12<br>27.12 |  | Развитие гибкости, ловкости, координации движений. | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |
| <b>Элементы народного танца 11 часов</b>   |                         |  |  |                   |           |         |  |
| 31   | 10.01                   |  | Виды народных танцев                               | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |
| 32-33                                      | 15.01<br>17.01          |  | Характерные положения рук.                         | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |
| 34-35                                      | 22.01<br>31.01          |  | Характерные положения ног.                         | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |
| 36-37                                      | 05.02<br>07.02          |  | Характерные положения рук и ног в хороводах.       | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |
| 38-39                                      | 12.02<br>14.02          |  | Рисунки хороводов.                                 | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |
| 40-41                                      | 19.02<br>21.02          |  | Изучение различных видов шагов.                    | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |
| <b>Элементы спортивного танца 19 часов</b> |                         |  |  |                   |           |         |  |
| 42   | 26.02                   |  | Виды спортивных танцев.                            | 1 час<br>30 минут | групповая | муз.зал |  |

|   |                                  |  |  |                      |           |         |  |
|---|----------------------------------|--|--|----------------------|-----------|---------|--|
| 43-44   | 28.02<br>04.03                   |  | Ритмичный шаг.   | 1 час<br>30<br>минут | групповая | муз.зал |  |
| 45-46   | 06.03<br>11.03                   |  | Поскоки.   | 1 час<br>30<br>минут | групповая | муз.зал |  |
| 47-48   | 13.03<br>18.03                   |  | Шаг с<br>переступанием                                 | 1 час<br>30<br>минут | групповая | муз.зал |  |
| 49-50   | 20.03<br>25.03                   |  | Перестроения.  | 1 час<br>30<br>минут | групповая | муз.зал |  |
| 51-<br>52-  | 27.03<br>01.04                   |  | Перестроения в<br>колонны                              | 1 час<br>30<br>минут | групповая | муз.зал |  |
| 53-<br>54-<br>55-<br>56                           | 03.04<br>08.04<br>10.04<br>15.04 |  | Отдельные<br>элементы<br>спортивного танца.            | 1 час<br>30<br>минут | групповая | муз.зал |  |
| 57-<br>58-<br>59<br>60                            | 17.04<br>22.04<br>24.04<br>06.05 |  | Шаг галопа,<br>Галоп боковой.                          | 1 час<br>30<br>минут | групповая | муз.зал |  |
| <b>Постановочно-репетиционная работа 6 часов.</b> |                                  |  |  |                      |           |         |  |
| 61-   | 08.05                            |  | Основные ходы и<br>движения.                           | 1 час<br>30<br>минут | групповая | муз.зал |  |
| 62<br>63  | 13.05<br>15.05                   |  | Отработка техники<br>исполнения<br>движений,           | 1 час<br>30<br>минут | групповая | муз.зал |  |
| 64  | 20.05                            |  | Основные ходы и<br>движения,                           | 1 час<br>30<br>минут | групповая | муз.зал |  |
| 65-66   | 22.05<br>27.05                   |  | Закрепление и<br>отработка<br>изученного<br>материала, | 1 час<br>30<br>минут | групповая | муз.зал |  |
| <b>Итоговое занятие 1 час</b>                     |                                  |  |  |                      |           |         |  |
| 67  | 29.05                            |  | Концерт для<br>родителей                               | 1                    | групповая | муз.зал |  |

## 2.2. Условия реализации.

### Материально-техническое оснащение

- демонстрационный экран-проектор;
- дидактический материал;
- атрибуты для занятий (шумовые инструменты);
- музыкальный центр;
- флеш-накопители;
- компьютер, фортепиано.

## **2.3 Методические материалы.**

### **Описание методов обучения.**

- Словесный (объяснения, замечания)
- Наглядный (личный показ педагога)
- Практический (выполнение движений)

### **Основные формы работы:**

1. *Мастер-класс*- это занятия в игровой форме, где с помощью различных средств метода театрализации будет проходить изучение основ театрального искусства:

- культуры речи;
- сценического движения;
- работы над художественным образом.

2. *Репетиция*- разбор сюжетной линии, определение ряда сцен, работа над исполнительским планом, работа над сценическими движениями.

3. *Индивидуальные занятия* - обучение выразительному чтению, работа над художественным воплощением образа, над отдельными номерами.

4. *Проведение мероприятий* (других форм)- публичное выступления.

5. *Воспитательные формы работы*- беседы, посещение различных мероприятий, совместные праздники, встречи с интересными людьми, экскурсии, конкурсы, игры, викторины.

6. *Индивидуальная работа с родителями* – беседы, консультации, приглашения на праздники (мероприятия).

Различные формы работы направлены на сплочение ребят в один дружный, работоспособный творческий коллектив, что предполагает равноуровневое общение в атмосфере творчества.

### **Алгоритм учебного занятия :**

- Подготовительная часть (разминка)
- Основная часть (разучивание нового материала)
- Заключительная часть (закрепление выученного материала)

### **Формы аттестации /контроля.**

**Предварительный контроль** – проверка знаний воспитанников на начальном этапе освоения программы.

**Текущий контроль** – отслеживание активности воспитанников в выступлениях на утренниках.

**Итоговый контроль** – заключительная проверка знаний, навыков на последнем этапе – финальное выступление на итоговом концерте.