**ПРОГРАММА**

**ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ«Вдохновение»**

Возраст:7-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Направленность: спортивно-оздоровительная

**Содержание программы**

Введение……………………….…….…………….……………………............................................................................................................................2

Пояснительная записка…………………………………………..……………………………………………………………………………………….2

Методическое обеспечение программы………………………...…..….......……………………………………………………………………………4

Ожидаемые результаты в конце года обучения…………………………………………………………………………………………………………6

Учебно-тематический план……………………………………………………………………………………………………………………………….6

Список литературы….………….……….……………….…….….……......…………………………………………………………………………….10

ПРИЛОЖЕНИЯ

- диагностический инструментарий для оценки результативности программы (Приложениe №1).….……..…..…………………………………11

- карта диагностики ребёнка (Приложение №2)………………………………………………………………………………………………………..15

**Введение**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. По статистическим данным в России до 35% поступающих в школу первоклассников уже имеют хронические заболевания. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Проблема состояния здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации за последние годы серьезно обострилась и вызывает обоснованное беспокойство у врачей, педагогов и родителей обучающихся. Сбережение и укрепление здоровья детей - одна из острых проблем современной жизни.

Духовно-нравственные ценности и культурные традиции, положенные в основу формирования установки на здоровый образ жизни позволят обеспечить формирование личностных характеристик выпускника начальной школы («портрета выпускника») в соответствии с ФГОС, сформировать глубинные установки и потребности ведения здорового образа жизни.

**Пояснительная записка**

Программа ориентирована на развитие спортивно-оздоровительных и творческих способностей детей.Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся 7 – 9 лет. Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений на коррекцию осанки. Воспитание потребности в творчестве, умение творить по законам красоты – это та сторона эстетического воспитания, которая связана с формированием мировоззрения и с воспитанием нравственных норм.

Чрезвычайно благоприятным для развития спортивно-творческих способностей является такой вид искусства, как спортивный танец, который сочетает в себе: музыку, телодвижение, артистичность.

Этот вид искусства, имеет свой выразительный язык, который в силу образной условности органично сочетается с условным языком музыки. Восприятие музыки в движении активно, что побуждает к действию. Задачу формирования творчества невозможно решить, если у детей не будет осознанного отношения к выразительным движениям; понимания их образного значения; если они не овладеют образным языком музыкальных движений.

Детским исполнительским творчеством называется выразительность (индивидуальная манера исполнения образов и движений). Детским композиционным творчеством в движении называется создание новых образов, оригинальность сочетания, комбинирование известных движений своеобразной выразительной пластикой.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

**Содержание программы включает в себя четыре раздела:** .

1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

 2. Танцевальная азбука.

 3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.

 4. Игры.

**Цель программы**: укрепление физического и психического здоровья младших школьников,разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1.  Развивать двигательную активность и координацию движений.

2.  Формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце.

3.  Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).

4. Учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки; определять музыкальные жанры.

5.  Развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ.

6.  Поощрять исполнительское творчество: участие в праздниках, спектаклях, концертах.

7. Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Социализация детей, раскрытие их творческого потенциала, объединение в дружный коллектив, способный создавать сценическое действо – вот основные направления деятельности кружка.

**Методическое обеспечение программы**

Н**овизна программы** состоит в личностно ориентированном обучении.Задача педагога состоит не в максимальном ускорении развития способностей детей, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации творческих способностей. Творчество возвышает детей, даёт возможность эмоционального взлёта, самостоятельность, свободу, уверенность в себе и своих силах.

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании **педагогических принципов и методов обучения.**

**Принципы:**

·  **индивидуализации** (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);

·  **систематичности**(непрерывность и регулярность занятий);

·  **наглядности**(показ движений педагогом);

·  **повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков);

·  **сознательности и активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

**Методические приёмы:**

**Игровой метод.** Основным методом обучения детей младшего школьного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей данного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

**Формы организации учебного процесса, методы и приёмы.**

Продолжительность реализации программы составляет 1 год обучения (сентябрь – май) детей от 7до 9 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут. Всего - 78 часов в год (с учётом каникулярного времени).

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на школьных праздниках и концертах. Этот период можно определить как первый этап в освоении азов фитнеса, азбуки спортивного танца.

Репертуар к программе подобран в соответствии с возрастом детей и прописан в содержании программы.

Главным побудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

·  соответствие возрасту;

·  художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;

·  моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям («дансантность»);

·  разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

Важно, чтобы в процессе занятий по детской фитнес-аэробике, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

**Отличительные особенности программы**

Спецификой программы является:

·  комплексный характер:

·  практическая направленность;

·  [социальное партнерство](http://pandia.ru/text/category/sotcialmznoe_partnerstvo/).

**Условия реализации программы**

- наличие просторного помещения (спортзал, актовый зал), возможности репетиций в зрительном зале на сцене;

- наличие формы для занятий (белая футболка, чёрные шорты, спортивная обувь), элементов костюмов;

- аудио - и видеотехника;

- фонотека.

**Ожидаемые результаты в конце года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивно-оздоровительный аспект** | **Творческий аспект** |
| увеличение количества детей с правильной осанкой | различие динамических изменения в музыке |
| увеличение количества детей с правильной координацией движения | создание музыкально-двигательных образов |
| улучшение физического здоровья младших школьников | владение приемами музыкального движения |
| повышение уровня сопротивляемости к простудному фактору | умение средствами пластики выражать задаваемый образ |
| совершенствование нервно-психических процессов | умение общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу |
| наличие потребности в двигательной активности, представлений о здоровом образе жизни | овладение элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов | Содержание программы |
| всего | Теория | практика |
| Тема 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | Что такое фитнес? |  |  | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом. Что такое фитнес? Практическое занятие: - игра «Делаем правильно»; - определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).  |
| Тема 2. | Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика | 25 | 4 | Оздоровительная аэробика (4) | 21 | Базовые шаги.(4)Партерная гимнастика.(6)Комплекс танцевальной аэробики.(7)Сказочная аэробика.(4) | Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика. Практические занятия: Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперѐд-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте),приставной шаг, открытый шаг, вперѐд-назад, захлѐст, скресный шаг. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ѐлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.  |
| Тема 3. | Танцевальная азбука | 20 | 4 | Позиции рук и ног (2)Знакомство с балетом (2) | 16 | Позиции рук и ног.(2) Материал русского танца.(6) Детский танец (4)Флэш-моб с элементамиспортивного танца.(4) | Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Русский народный танец. Детские танцы на детей. Знакомство с балетом (видео урок). Практические занятия: Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька». Флэш-моб с элементамиспортивного танца. |
| Тема 4. | Ритмическая гимнастика с предметами | 25 | 5 | Упражнения со скакалкой (2) Элементы акробатики.(3) | 20 | Упражнения со скакалкой (5)Упражнения с мячом.(5)Упражнения с обручем.(5)Элементы акробатики(5) | Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Практические занятия: Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерѐдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки.  |
| Тема 5. | Игры | 6 |  |  | 6 | Беговые ролевые игры. (2) Танцевальные игры. (2) Игры на внимание. (2) | Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры. Практические занятия: Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки» , « Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеѐк» в различных вариациях.  |
| **Итог** | Концерт для родителей. | 1 |  |  | 1 |  | Музыкальные композиции на основе изученного материала. |
| ВСЕГО | **78** | **14** |  | **64** |  |  |

**Музыкальный репертуар**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период подготовки** | **Репертуар** | **Мероприятие** |
| сентябрь,октябрь | **Зарядка** (муз. А. Тихарёва)**Флэш-моб**«Мы - звёзды» (ремикс песни «Носа») | «День учителя», городской семинар учителей физической культуры |
| ноябрь,декабрь | **Музыкальная сказка на новый лад**«Волк и семеро козлят» (муз. Рыбникова, сл. Энтина) | «День матери»«Новый год» |
| январь,февраль,март | **Танцевальные этюды**«Хорошее настроение»(муз. Наталья и Виктор Осошник)**Флэш-моб**(песня «Валентинки» муз. Зарицкой, сл. Шевчук); | Весёлая перемена «Валентинов день»«Международный женский день 8 Марта» |
| апрель,май | **Танцевальные этюды**«Школа, двери распахни» (муз. М. Пляцковского) | Открытое занятие, отчётный концерт для родителей |

**Список литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.

2. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.

3. Бриске И. Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003 г.
6. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО “Издательство Гном и Д”, 2000 г.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
9. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.
10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005 г.
11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994г.

13. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
 14. Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. СПб, 1997 г. .
 15. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989 г.

 16. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
 17. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003 г.
 18. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003г.

19. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000

 20. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.

 Приложение 1.

**Диагностический инструментарий**

**для оценки результативности программы**

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного разви­тия ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогичес­кого воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе ре­пертуара).

Качественный анализ осуществляется по методике А.И. Бурениной (Буренина А.И. Ритмическая мозаика.- С.-Пб.: Ленинградский институт развития образования, 2000.) Предложенная в данной книге методика касается в основном ритмической пластики, поэтому, взяв за основу данные методики, была разработана индивидуальная диагностика для творческого объединения «Вдохновение», с учетом поставленных образовательных задач и специфики работы объединения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Отлично****(5 баллов)** | **Хорошо****(4 балла)** | **Удовлетворительно****(3 балла)** |
| Обучение | **музыкальность** |
| Умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинает и заканчивает движения вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки. | В движениях выражает общий характер музыки, темп. Начало и конец музыкального произведения совпадает не всегда. | Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. |
| Артистичность |
| Умеет передать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции. Умеет выразить свои чувства не только в музыке, но и в слове | Не всегда умеет передать гамму чувств через мимику и пантомиму. Движения не всегда эмоциональны. | Мимика бедная, движения невыразительные. |
| Пластичность, гибкость |
| Движения рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения, мягкие, плавные и музыкальные. | Несложные акробатические упражнения выполняет недостаточно плавно, гибко, музыкально. | Низкий уровень мягкости, плавности, музыкальности. |
| Координация движений |
| Обладает точностью исполнения упражнений, правильным сочетанием рук и ног при танцевальных видах движений. Правильное и точное исполнение ритмических композиций в быстром и медленном темпе. | Недостаточно точно исполняет танцевальные упражнения, ритмические композиции в быстром и медленном темпе. | Низкий уровень точности исполнения упражнений, правильности сочетания рук и ног при танцевальных видах движения, исполнения ритмических композиций в разном темпе. |
| Память |
| Способен запоминать музыку и движения, активно проявляет разнообразные виды памяти: музыкальную, двигательную и зрительную. | Способен запомнить последовательность упражнений в полном объёме при выполнении движений педагогом. | Не способен запомнить последовательность движений или требует большого количества повторений. |
| Развитие | Проявление активности, самостоятельности, творчества |
| Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, легко увлекается творческим процессом | Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива, периодически инициативен, может предложить интересные идеи, но не всегда может оценить их и выполнить. | Инициативу проявляет редко, не испытывает радости при успешном выполнении задания, способен выполнять действия, но только при помощи педагога. |
| Культура суждения о работе других |
| Обладает способностью объективно оценивать работу партнёров | Не всегда способен объективно оценить деятельность партнёров. | Негативно реагирует на успех партнёра, не способен оценить работу других. |
| Мотивация к занятиям, эмоциональная настроенность |
| Чётко выраженные потребности. Стремление изучит предмет как будущую профессию. | Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный, общения, добиться высоких результатов. | Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес иногда поддерживается самостоятельно. |
| Воспитание | Проявление самостоятельности учащихся |
| Самостоятелен на занятиях. | Способен к самостоятельной деятельности, но не всегда её проявляет. Работоспособен при помощи преподавателя. | Не способен работать самостоятельно. |
| Способность к коллективному творчеству |
| Соблюдает нормы коллективных отношений. Умеет работать в коллективе, группах, паре. | Не всегда испытывает потребность и стремление работать в коллективе. | Может пренебрегать нормами коллективных отношений. Не испытывает стремления работать в коллективе, группе, паре. |
| Способность к адекватной самооценке. Уверенность в своих силах и возможностях |
| Способен правильно воспринимать критику и самокритичен.Доброжелательно относится к партнёру. Уверен в своих силах и возможностях. | Не всегда может адекватно оценить себя. Не всегда уверен в своих силах и возможностях. | Неадекватно реагирует на критику. Не уверен в своих силах и возможностях. |

**Карта диагностики**Приложение 2.

Ф.И. обучающегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата проведения диагностики\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **параметры** | **начало года** | **середина** | **конец года** |
| **1** | **Музыкальность** |  |  |  |
| **2** | Артистичность |  |  |  |
| **3** | Пластичность, гибкость |  |  |  |
| **4** | Координация движений |  |  |  |
| **5** | Память |  |  |  |
| **6** | Проявление активности, самостоятельности, творчества |  |  |  |
| **7** | Культура суждения о работе других |  |  |  |
| **8** | Мотивация к занятиям, эмоциональная настроенность |  |  |  |
| **9** | Проявление самостоятельности учащихся |  |  |  |
| **10** | Способность к коллективному творчеству |  |  |  |
| **11** | Способность к адекватной самооценке |  |  |  |