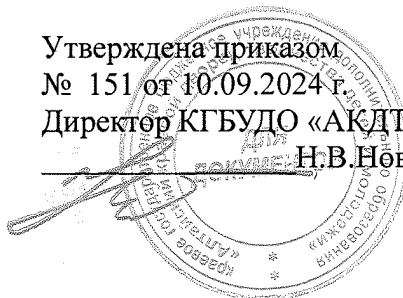


Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Алтайский краевой дворец творчества детей и молодёжи»

Принята на методическом совете  
Протокол №2 от 10.09.2024 г.

Утверждена приказом  
№ 151 от 10.09.2024 г.  
Директор КГБУДО «АКЛТДиМ»  
Н.В.Новичихина



**Рабочая программа по предмету (учебному курсу, модулю)**  
**«Гимнастика»**  
*дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*  
**«Искусство танца – Душа народа »**  
*ансамбля народного танца «Калинка»*  
**на 2024-2025 учебный год.**

Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Форма обучения: очная.

Составитель: Дудник Ольга Сергеевна  
педагог дополнительного образования

Барнаул – 2024г.

## ***Воспитательная составляющая программы.***

. Танцевальное искусство, как средство воспитания личности, обладает огромной силой, учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость.

Занятия народной хореографией способствует формированию общей эстетической и танцевальной культуры, помогают более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства, восприятию окружающего мира. Общение с народным танцем формирует художественный вкус, духовно - нравственные ценности на основе изучения традиций разных народов мира, включая культуру народов, проживающих на территории Алтайского края.

Народный танец воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Дополнительная образовательная программа «Искусство танца- душа народа» ансамбля народного танца «Калинка» объединяет в себе воспитание, обучение и развитие познавательных интересов, творческого потенциала ребенка, способствующих самоопределению, самореализации и социализации личности и опирающихся на сводный выбор ребенка видов деятельности.

**1** Важная и самая главная роль в образовательном процессе в программе воспитания ансамбля отводится формированию **аксиологического аспекта** у обучающихся. У современных родителей растет понимание того, что для успешной социализации ребенка, его собственного блага формирование культуры здорового образа жизни, духовно-нравственных ценностей так же важно, как и основное образование. Занятия народно-сценическим танцем помогут духовно-нравственному становлению детей и подростков, их связи с национально-культурными традициями и историческими корнями, воспитывает уважение к культуре, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации и, в частности, к своей малой Родине(переселенческой и танцевальной) культуре Алтайского края;

Воспитательная программа ориентирована на развитие общей и эстетической культуры обучающихся, их художественных способностей и склонностей, носит ярко выраженный креативный характер, предусматривая возможность творческого самовыражения, творческой импровизации. Занятия народно-сценическим танцем помогут духовно-нравственному становлению детей и подростков, их связи с национально-культурными традициями и историческими корнями.

**2 Обеспечение занятости детей.** Занятия хореографическим искусством помогают также организовать свободное время детей и подростков, вовлекая их в прекрасный и удивительный мир народного танца, где, кроме эстетического наслаждения, обучающиеся получают богатый опыт совместной деятельности, решения возникающих проблем, учатся жить и работать с

другими людьми, учатся познавать себя и окружающий мир. Это очень важные коммуникативные компетенции. А также, в свободное от основных занятий в школе время сокращает поле девиантного поведения и может рассматриваться, как средство профилактики детской преступности.. И родители это понимают.

### **3. Личностно – образующая функция**

Занятия детей народной хореографией, по общему мнению, позволяют решить одну из самых актуальных для сегодняшнего дня задач – создание условий для формирования культуры личности ребенка, где приоритет отдается овладению общечеловеческими нормами нравственности, развитию таких свойств личности, как патриотизм, интеллигентность, креативность, адаптивность, чувство собственного достоинства, ответственность в поступках.

### **4. Психологотерапевтическая функция .**

. Весь образовательный процесс обучающихся строится на комфортном микроклимате в коллективе, на дружеских взаимоотношениях между воспитанниками и педагогами, благоприятно влияющие на психическое состояние ребенка. Акцент ставится на воспитание у ребенка целеустремленность, выдержку, дисциплинированность и ответственность как за себя лично, так и за общий результат. А также - в помощи социальной адаптации подростка в современных условиях, его профессиональному самоопределению.

Коллективное творческое дело объединяет и воспитывает детей. Положительная эмоциональная атмосфера влияет на результативность. Особое значение имеет обсуждение результатов и действий, позволяющее повысить творческий уровень коллектива в целом. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, решением задач профессионального самоопределения, самосовершенствования и вступления во взрослую жизнь.

### **5 Функция саморазвития и самоопределения .**

В процессе обучения у воспитанников формируются профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы, утверждается самостоятельность личности. Занятия в ансамбле помогают обучающимся в создании своего стиля, что у многих перерастает в сознательный выбор профессии, т.е. в профессиональное самоопределение.

В группах старшего возраста - дети 12-16 лет. Этот возраст принято считать одним из самых сложных периодов в жизни человека. Это время, когда подростки учатся общаться и оценивать свои возможности. Актуальное для подростков стремление к самоопределению и самоутверждению среди сверстников. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я». Специфическая для подростков реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном интересе к общению с ними, ориентации на выработку групповых норм и ценностей.

### **6. Функция саморазвития.**

Данная функция воспитательной программы способствует развитию музыкальности, развитию у обучающихся художественного вкуса и навыков самостоятельной и коллективной работы, самоанализа и самоконтроля.

Воспитание культуры общения и здорового образа жизни.

### **Рабочая программа по предмету «Гимнастика».**

Учебный предмет «Гимнастика» или «Партерная гимнастика» - это комплекс упражнений, исполняемых в определенной последовательности сидя, стоя или лежа на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь большего результата. При организации занятий чередуются силовые упражнения с упражнениями на расслабление, активные движения с пассивными движениями. Особое внимание на занятиях уделяется правильному равномерному дыханию. Обучающиеся не должны форсировать темп.

**Музыкальное оформление занятия, воспитывая художественный вкус обучающегося, соответствует темпу и характеру исполняемых движений, дает эмоциональный посыл для повышения работоспособности.**

**Обучающиеся первого года обучения – это дошкольники и дети, обучающиеся в начальной школе. Смена деятельности является для них залогом результативности.**

Для занятий необходима гимнастическая скакалка, а также мягкий коврик, на которых будет удобно заниматься на полу.

*Основная цель:* развить и укрепить мышечный аппарат ребенка, подготовить обучающихся для дальнейшего освоения хореографических дисциплин.

#### *Задачи:*

создавать условия для освоения обучающимися комплекса упражнений партерной гимнастики;

способствовать развитию природных физических данных детей, гибкости корпуса и суставов; укреплению мышечного аппарата и осанки; выработке растяжки и выворотности ног; наращиванию силы мышц;

**воспитывать у обучающихся выносливость, аккуратность, самостоятельность в подготовке к занятиям.**

#### **Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.**

#### **Развитие воспитательного потенциала семьи**

#### **Краткая характеристика групп:**

Три группы (1-ая, 2-ая, 3 яя ) по 10 человек, 2-го года обучения с учебной нагрузкой 2 часа в неделю, возраст обучающихся от 6 до 7 лет.

В рамках настоящего предмета в первый год обучения обучающиеся познакомятся с простыми гимнастическими движениями, которые оформлены в небольшие комбинации и игровые образы. Педагог поможет ребенку развить в себе выносливость, физическую силу, терпение и старание, аккуратное и четкое исполнение движений. Важно постепенно продвигаться вперед, по ступеням познания от простого к сложному, от малых нагрузок к максимальным.

**Основной целью** является: создание оптимальных условий для развития творческого потенциала ребенка через приобщение к занятиям хореографии и гимнастики.

#### **Ожидаемые результаты:**

после прохождения первой ступени обучения по предмету гимнастика у обучающихся сформирован устойчивый интерес к занятиям хореографии;

овладели партерной гимнастикой и силовыми гимнастическими движениями;

освоили растяжку, упражнения на натянность ног, корпуса и стопы; исполняют гимнастические движения с большой амплитудой.

Преимущественными методами обучения являются наглядный, репродуктивный, метод наблюдения, метод усложнения. Используются подражательные (повадки зверей и птиц) и изобразительные (образы природы и эмоциональное состояние человека) движения.

Контроль за усвоением материала проводится в форме открытого занятия, а также с помощью мониторинга образовательного процесса. Стимулирующим фактором является участие обучающихся в концертной деятельности, где и проявляются приобретенные навыки.

**Календарно-тематический план, и учебный модуль  
на период обучения с применением дистанционных технологий)**

Преподаватель: Чурпинова Т.А.

№	наименование разделов, тем	часы 1-ая, 2-ая, 3-ья гр.	дата проведения 1, 2 -ая гр.	дата проведения 3-ая гр.	форма контроля , ( форма подачи материала дистанцион но)
	<b>Раздел 1. Введение в предмет.Инструктаж</b>	<b>6</b>			Входной контроль. Анализ творческой активности. Творческое задание
1.1	Танец – как вид детского творчества. ТБ	2	16.09	16.09	
1.2	Ориентируемся в пространстве танцевального класса	2	23.09	23.09	
1.3	Игра «Найди свое место»	2	30.09	30.09	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Танцевальная разминка</b>	<b>4</b>			Педагогическое наблюдение, игра , традиционно- комбинированное занятие Анализ исполнения упражнений. Контроль успеваемости
2.1	Танцевально-ритмические комбинации и шаги в продвижении по классу	2	7.10	7.10	
2.2	Танцевальная разминка на	2	14.10	14.10	

	середине класса				
3.	<b>Раздел 3. Партерная гимнастика</b>	46			Контроль выполнения базовых гимнастических упражнений. Педагогическое наблюдение. Анализ исполнения упражнений
3.1	Упражнение «Иголочка-утюжок»	2	21.10	21.10	
3.2	Упражнение «Цапля» <a href="https://yandex.ru/video/preview?text=упражнение%20цапля%20в%20гимнастике%20для%20детей&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1602842667109623-865301463658837853800233-production-app-host-sas-web-ур-107&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=5647873269676314192">https://yandex.ru/video/preview?text=упражнение%20цапля%20в%20гимнастике%20для%20детей&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1602842667109623-865301463658837853800233-production-app-host-sas-web-ур-107&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=5647873269676314192</a>	2	28.10	28.10	Средства ИКТ «YouTube»
\	Упражнение «Книжка»	28	11.11	11.11	Средства ИКТ «YouTube»
3.3	Упражнение «Перекаты» <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14549405207069580702&amp;text=упражнение+перекаты+в+гимнастике+для+детей">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14549405207069580702&amp;text=упражнение+перекаты+в+гимнастике+для+детей</a>	2	18.11	18.11	Средства ИКТ «YouTube»
3.4	Движения для развития выворотности в бедре. Упражнение «Лягушка» <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5733881609288633623&amp;text=упражнение+лягушка%20с+для">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5733881609288633623&amp;text=упражнение+лягушка%20с+для</a>	4	25.11 2.12	25.11 2.12	Средства ИКТ «YouTube»
3.5	Упражнение «Цыганочка» <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2893471047760820261&amp;text=упражнение+цыганочка++в+гимнастике+для+детей">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2893471047760820261&amp;text=упражнение+цыганочка++в+гимнастике+для+детей</a>	2	09.12	09.12	Средства ИКТ «YouTube»
3.6	Упражнение «Бабочка» <a href="https://yandex.ru/video/preview?text=упражнения%20бабочка%20в%20гимнастике%20для%20детей&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1603089353728428-">https://yandex.ru/video/preview?text=упражнения%20бабочка%20в%20гимнастике%20для%20детей&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1603089353728428-</a>	2	16.12	16.12	Средства ИКТ «YouTube»

	814416993179054032600275-prestable-app-host-sas-web-yp-113&wiz_type=vital&filmId=5701633565611209976				
08.1 2	Движения для развитие гибкости в корпусе. Упражнение «Мостик» и «Маленький мостик» <a href="https://yandex.ru/video/preview?text=упражнения%20бабочка%20в%20гимнастике%20для%20детей&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1603089353728428-814416993179054032600275-prestable-app-host-sas-web-yp-113&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=5701633565611209976">https://yandex.ru/video/preview?text=упражнения%20бабочка%20в%20гимнастике%20для%20детей&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1603089353728428-814416993179054032600275-prestable-app-host-sas-web-yp-113&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=5701633565611209976</a>	4	23.12 30.12	23.12 30.12 Средства ИКТ «You-Tube	Средства ИКТ «You-Tube
3.8	Упражнение «Кошечка» <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5392449278884719749&amp;text=упражнения+кошечка+v+гимнастике+v+гимнастике+для+детей">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5392449278884719749&amp;text=упражнения+кошечка+v+гимнастике+v+гимнастике+для+детей</a>	2	13.01	13.01	Средства ИКТ «You-Tube
3.9	Упражнение «Лодочка» и «Колечко» <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7586172625798050602&amp;text=упражнения+лодочка+и+колечко+v+гимнастике+для+детей">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7586172625798050602&amp;text=упражнения+лодочка+и+колечко+v+гимнастике+для+детей</a>	2	20.01	20.01	Средства ИКТ «You-Tube
3.10	Упражнение «Поплавок»	2	27.01	27.01	
3.11	Движения для развития танцевального шага и растяжки. Упражнение «Книжка»	2	3.02	3.02	
3.12	Упражнения «Улитка», «Птичка»	2	10.02	10.02	
3.13	Движение releve lian	4	17.02 24.02	17.02 24.02	
3.14	Движение grandbattementjete	4	3.03 10.03	3.03 10.03	
3.15	Упражнение «Веровочка» шпагат на правую, левую ногу	4	17.03 24.03	17.03 24.03	
3.16	Силовые движения для развития мышечного каркаса. Упражнение «Облачко»	2	31.03	31.03	
3.17	Упражнение «Вертолет»	2	3.04	3.04	
3.18	Упражнение «Свечка с переворотом»	2	7.04	7.04	

<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Танцевальная середина</b>	<b>12</b>			Творческое задание. Наблюдение педагога за правильностью исполнения движений
4.1	Движения на развитие силы прыжка и выносливости	6	14.04 21.04	14.04 21.04	Игра, эстафета, репетиция
4.2	Танцевальные комбинации, разнохарактерные хореографические этюды		28.04	28.04	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Закрепление пройденного материала</b>	<b>4</b>	5.05 12.05	5.05 12.05	Наблюдение педагога за правильностью исполнения движений. Итоговый контроль
5.1	Подготовка к итоговому занятию, повторение материала.	2	19.05	19.05	
	Итоговое занятие		26.05	26.05	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>			

Дудник О.С. \_\_\_\_\_ Ф.И.О. педагог дополнительного образования

\_\_\_\_\_ Дата

\_\_\_\_\_ Ф.И.О. заведующий отделом

\_\_\_\_\_ Дата