

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА ЕВГЕНИЯ КОСТЫЛЁВА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2021 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 35  
\_\_\_\_\_ И.В. Захарова  
«31» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СА-ФИ-ДАНСЕ»**

**Уровень программы:** базовый  
**Срок реализации программы:** 1 год (144 ч.)  
**Возрастная категория:** от 7 до 10 лет  
**Состав группы:** до 15 человек  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на бюджетной**  
**ID-номер Программы в Навигаторе:**

Автор-составитель:  
Агейкина Ирина  
Васильевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Краснодар, 2021

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Пояснительная записка

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной **направленностью**. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: у-шу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Исследования показали, что состояние населения, особенно детей и подростков, ухудшается.

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

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

**Новизна** С целью профилактики различных заболеваний у детей младшего школьного возраста была разработана модифицированная программа танцевально-оздоровительной гимнастики «Са-Фи-Дансе», которая включает в себя работы таких признанных авторов в этой области, как Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина («Са-Фи-Дансе» 2000г., «Фитнес-Данс» 2006г.) и А.И. Буренина («Ритмическая мозаика», 2000г).

**Педагогическая целесообразность** Опираясь, главным образом, на этих авторов, мною были апробированы данные методики, рассчитанные на дошкольный возраст, выбрано отсюда все самое интересное и использовано в работе с детьми младшего школьного возраста. Также, данный материал был дополнен разработкой моих собственных ритмических композиций с элементами художественной гимнастики (танцы с одной, с двумя укороченными гимнастическими лентами), с элементами чирлидерства (танцы с бунчуками) и танцевальными упражнениями на больших

гимнастических мячах — фитболах. Для своей работы использую собранную в картотеку разнообразную музыку: классическую, народную, современную.

**Отличительные особенности программы** Плавные, ритмичные движения под мелодичную, красивую музыку или озорные веселые пляски доставляют эстетическое наслаждение каждому моему воспитаннику и являются одним из любимых видов двигательной деятельности младших школьников.

Танцы и танцевальные движения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма, поэтому в данной программе «Са-Фи-Дансе» они используются как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развитие ритмичности и координации движений.

Танцы и ритмические упражнения являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервные системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость.

Танцующий ребенок испытывает неповторимое ощущение от свободы и легкости движений, от умения владеть своим телом; его радуют точность и красота, с которыми он выполняет танцевальные упражнения.

Сам танец совместно с музыкой имеет огромный психотерапевтический потенциал и воздействует на занимающихся через все органы чувств и особенно через нервную систему. Отсюда появляются различные направления танцевальной психотерапии, основная цель которых — принести облегчение не только психически больным, но и детям с неустойчивой нервной системой, эмоционально перегруженным.

Танец может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности личности каждого ребенка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Занятия с использованием музыки и танца стимулируют творческий потенциал детей, способствуют коррекции системы отношений личности.

Таким образом, музыка и танец имеют большое оздоровительное значение и могут применяться в терапевтическом лечении, а также для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного и школьного возраста.

**Адресат программы:** – обучающиеся МБОУ СОШ № 35 7-10 лет.

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 144 часа (72 занятия).

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Каждое занятие продолжительностью 90 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю – согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ № 35.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Основная цель программы «Са-Фи-Дансе»** - содействие всестороннему развитию личности школьника средствами танцевально-оздоровительной гимнастики.

### **Задачи танцевально-оздоровительной гимнастики.**

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья школьника, его физическому и чувственному развитию.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих задач для детей 7-11 лет.

#### **1. Укрепление ЗДОРОВЬЯ:**

- способствовать оптимизации развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку; ➤
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### **2. Совершенствование психомоторных способностей младших**

**школьников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать ручную умелость и мелкую моторику.

#### **3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

### 1.3. Содержание программы

Танцевально—оздоровительная гимнастика делится на 4 основных раздела:

- ❖ упражнения общей направленности,
- ❖ упражнения специальной направленности,
- ❖ танцевальные композиции
- ❖ музыкально- подвижные игры.

Физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности выполняются без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, скакалки, обручи и др.) и на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка, шведская стенка, фитболы и др.) Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; в упорах присев, упорах стоя и на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают в себя строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

В раздел «Танцевальные композиции» входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, и такие танцевальные формы, как историко—бытовой, народный, бальный, современный гимнастический танец с лентами, спортивный танец с бунчуками. Все танцевальные композиции имеют целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Раздел «Музыкально-подвижные игры, эстафеты» применяется практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-оздоровительной гимнастике.

Основной формой проведения танцевально-оздоровительной гимнастики является урок. В структуру любого урока по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная. Продолжительность урока — 40 минут.

В подготовительной части урока осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, ритмических танцев, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 10-15 минут от общего времени урока.

Основная часть урока занимает большую часть времени и длится 25-30 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части урока может изменяться в зависимости от повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных

положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа), направленности ( на коррекцию позвоночника, стопу, равновесия, координацию движений и др.) и отдельному воздействию на мышцы (рук, ног, шеи и др.). Дозировка физической нагрузки занимает ведущее место, во многом определяя оздоровительный эффект от подобранных средств. В «Са-Фи-Дансе» она достаточная и постепенная. Распространенными способами дозировки физической нагрузки являются: длительность выполнения физических упражнений, подбор самих упражнений, количество повторений, выбор исходных положений, применение отягощения и сопротивления, темп и ритм движений и пр. Степень физической нагрузки зависит от темпа и ритма выполнения движений. Более быстрый темп позволяет в единицу времени выполнить большее количество упражнений, а следовательно, и получить большую физическую нагрузку.

При начальном этапе учебных занятий время, затрачиваемое на выполнение упражнений, более короткое, а время отдыха, наоборот — более длительное. Во время отдыха между физическими упражнениями выполняются упражнения или комплексы упражнений, направленные на расслабление тех мышц, которые участвовали в работе. По мере повышения уровня тренированности время на выполнение упражнений увеличивается.

В заключительной части урока решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5-7 минут. Нагрузка здесь значительно снижается за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям относятся: спокойная ходьба, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации. Коррекционное, профилактическое и воспитательное воздействие занятий танцевально-оздоровительной гимнастики возможно лишь при соблюдении ряда Дидактических принципов, выработанных теорией и практикой физического воспитания и лечебной физической культурой.

#### **1.4. Ожидаемые результаты:**

##### **Ожидаемые результаты 1 года обучения.**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- технически правильное выполнение двигательных действий.

#### **Познавательные УУД:**

- общее представление о танце;
- элементы партерной гимнастики;
- простейшие навыки координации движений;
- основные позиции и положения рук и ног.

#### **Коммуникативные УУД:**

- слушать и понимать речь других;
- формулировать вопросы;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять, сдержанность, рассудительность;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

### **Предметные результаты**

В результате изучения программы учащиеся

- будут иметь представление о ритмике; о партерной гимнастике; о танцевальной азбуке;
- будут иметь общее представление о танце;
- будут знать элементы партерной гимнастики; простейшие навыки координации движений; основные позиции и положения рук и ног;
- будут уметь различать характер и темп музыки;
- будут ориентироваться в пространстве; выполнять движения: приседания, танцевальный шаг, пружинящий шаг, имитировать движения зверей, птиц

### **Ожидаемые результаты 2 года обучения.**



**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- определение смысла влияния занятий ритмикой и танцем на здоровье человека;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

- постановка учебных задач в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

**Познавательные УУД:**

- иметь представление о перестроении в танце;
- элементы партерной гимнастики;
- совершенствовать навыки координации движений;
- позиции и положения рук и ног.

**Коммуникативные УУД:**

- слушать и понимать речь других;
- формулировать вопросы;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять, сдержанность, рассудительность;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметные результаты**

В результате изучения программы обучающиеся

Должны иметь представление:

- о ритмике;
- о партерной гимнастике;
- о танцевальной азбуке;

Должны знать:

- перестроения в танце;
- элементы партерной гимнастики;
- навыки координации движений;
- основные позиции и положения рук и ног.

Должны уметь:

- различать характер и темп музыки;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнять движения: приседания, танцевальный шаг, пружинящий шаг,
- имитировать движения зверей, птиц...

### **Ожидаемые результаты 3 года обучения.**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей (на уровне, соответствующем возрасту);

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу;
- в сотрудничестве с учителем ставить конкретную учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно.

#### **Познавательные УУД:**

- знание упражнений, выполняемых для верхней и нижней части корпуса.
- знание правильности выполнения движений в заданном порядке.
- формирование культурного уровня развития учащихся.
- умение зрительно воспринимать и понимать видеоматериал.

#### **Коммуникативные УУД:**

- вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;

- участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы;
- строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- выражать свои мысли с соответствующими возрасту полнотой и точностью;
- быть терпимыми к другим мнениям, учитывать их в совместной работе.

### **Предметные результаты**

В результате изучения программы обучающиеся

- будут иметь представление о том, что верхняя и нижняя выворотность ног, чистота позиций, ровное положение стоп – это основа для дальнейшего изучения;
- будут знать элементы партерной гимнастики; о классическом танце; о народном танце; об эстрадном танце;
- будут знать основные позиции и положения рук и ног классического танца; основные позиции и положения рук и ног народного танца;
- будут уметь рассказывать о том, что видели и чему научились в процессе просмотра материала; выполнять хореографические упражнения, выявлять и устранять характерные ошибки; выполнять танцевальную композицию на хорошем уровне исполнения; будут уметь наблюдать и характеризовать действия других ребят

## **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	1	1		
2.	Упражнения общей направленности	15		15	Наблюдение
3.	Упражнения специальной направленности	15		15	Наблюдение
4.	Танцевальные композиции	20		20	Наблюдение

5.	Музыкально-подвижные игры	17		17	Наблюдение
	Итого	68 часов			

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием для каждой учебной группы. Хранится в электронном виде. Возможны занятия по индивидуальной образовательной траектории.

### **2.2. Условия реализации программы**

Данная программа ориентирована на средние возможности детей и рассчитана на четыре года обучения — от 7 до 11 лет. При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждого класса, физические возможности и психологические особенности школьника от 7 до 11 лет.

Занятия по танцевально-оздоровительной гимнастике проводятся 2 раза в неделю из расчета 68 часов в год. При трехразовых занятиях в неделю, время на отведенные разделы пропорционально увеличивается, используется дополнительный материал. В конце каждой четверти (4 раза в год) между детьми, занимающимися в кружке «Са-Фи-Дансе» проводятся соревнования, критериями оценки которых являются:

- музыкальность - (умение согласовывать движения с музыкой) ●
- синхронность
- выразительность ●
- пластичность ●
- грациозность ●
- изящество
- оригинальность исполнения ритмических упражнений и танцевальных композиций.

### **2.3. Формы аттестации**

Для определения результативности освоения программы разработаны следующие формы аттестации:

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- фото и видеосъемка;
- отзыв детей и родителей.

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- участие в конкурсах школьного творчества;
- открытые занятия согласно учебному плану.

### **2.4. Оценочные материалы**

**Карта диагностики уровня развития ребенка**

## по программе «Са-Фи-Дансе»

Способом определения результативности реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Са-Фи-Дансе» является диагностика.

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

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специальных подобранных заданий.

**Ф.И. ребенка** \_\_\_\_\_

**Группа** \_\_\_\_\_

Параметры	Начало года	Конец года	Динамика роста развития
Ритмика			
Пластика			
Внимание			
Память			
Координация движений			
Эмоциональность			
Музыкальность			
Творческие проявления			

**Ритмика** – умение двигаться в такт, выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.

**Пластика** – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, тела, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные упражнения.

**Внимание** – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

**Память** – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная,

двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.

**Координация движений** – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики и развития ребенка на протяжении определенного периода времени.

**В** - Высокий уровень

**С** - Средний уровень

**Н** - Низкий уровень.

## 2.5. Методические материалы

Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями специализации, психического и физического развития ребенка.

Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностей их развития в период школьного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их

проявления в течении всего курса занятий «Са-Фи-Дансе». Только такие занятия могут привести к положительным сдвигам в морфологических и функциональных системах организма ребенка.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному»», от менее привлекательного к более привлекательному»». Постепенность обеспечивается усложнением изучаемых движений, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок, рациональным чередованием нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий по «Са-Фи-Дансе» и использование его средств, методов и организационных форм. При которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся.

Принцип Доступности реализуется через требование соответствия задач, средств и методов лечебно-профилактических программ возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня развития физической подготовленности и интеллекта. Доступность означает. Что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания.

Принцип учета возрастного развития Движений. Этот принцип предусматривает степень развития у ребенка основных движений у ребенка (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), его двигательных навыков. Все упражнения «Са-Фи-Дансе» подбираются в соответствии с возрастными особенностями ребенка и дают эффект общеразвивающего и оздоровительного воздействия.

Принцип чередования нагрузки или принцип рассеянной физической нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание средств танцевально-оздоровительной гимнастики, чтобы работа одних мышц оставляла возможность для

восстановительных процессов, то есть обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

Принцип наглядности является одним из главных обще методических принципов при работе с детьми младшего школьного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить процессы занятий с широким использованием все видов наглядности: зрительной, звуковой, двигательной. Зрительная наглядность - это демонстрация движений в целом, по частям, с помощью ориентиров, наглядных пособий, видеофильмов. Здесь очень важен показ упражнений преподавателем. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении.

Звуковая наглядность осуществляется в виде размытых звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного образа и образного слова.

Двигательная наглядность является специфической, ее значение важно при освоении сложных движений, что в танцевально-оздоровительной гимнастике встречается довольно редко.

Принцип созидательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие новых навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества. О необходимости осознанного отношения занимающихся к своему здоровью, физическому состоянию и выполнению упражнений в своих работах писал П.Ф. Легафт. Между сознательностью и активностью должен быть оптимальный баланс, иначе сознательность без активности приведет к созерцательности, а активность без сознательности — к суете (С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарев).

Организация и проведение занятий. При проведении урока по ТОГ (танцевально-оздоровительная гимнастика) требуется хорошая организация занимающихся. Под организацией понимается построение, перестроение и передвижение занимающихся во время занятий, переход от одного вида танцевально оздоровительной деятельности к другой. Существует 4 метода организации занятий: фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный. При проведении занятий «Са-Фи-Дансе» можно использовать все методы организации, но в основном используется фронтальный.

При фронтальном методе руководство деятельности детей возлагается на педагога. Он предлагает задания одновременно всем занимающимся. Они могут выполнять упражнения различными способами, но все одновременно



(в шеренгах, колоннах, круге и пр.) и в едином ритме. Здесь можно рассматривать отдельный или обычный способ выполнения упражнений, где между выполнением упражнений делаются паузы для показа и объяснения очередного движения.

Попеременное выполнение упражнений используется в том случае, когда необходима помощь, поддержка или сопротивление партнера.

Посменное выполнение упражнений применяется при выполнении одновременно двух видов упражнений. Например: одна группа, построенная в шеренгу, выполняет общеразвивающие упражнения; другая группа, стоящая напротив, выполняет упражнения на гимнастической стенке, затем они меняются местами.

Поточный способ (основной в «Са-Фи-Дансе») характеризуется непрерывным выполнением упражнений без остановки для показа и объяснения очередного движения. Для применения этого способа упражнения должны быть легкими доступными, либо занимающиеся должны в полной мере овладеть определенным комплексом упражнений или иметь необходимые двигательные навыки. В этой связи поточному способу должен предшествовать отдельный или обычный способы выполнения упражнений, где имеет место показ и объяснение.

Также, при проведении занятий по ТОГ можно использовать и групповой метод организации. При этой форме занятий, дети делятся на группы (по 2-3 человека или по 4 человека), каждая из которых выполняет свое задание. Одна группа выполняет упражнения (комплекс) для профилактики плоскостопия, другая — упражнения для формирования осанки и т.д. Этот способ организации наиболее сложный, так как в группах должны быть подготовленные ведущие (групповоды) из числа детей, которые следили бы за выполнением упражнений и дозировкой, то есть организовывали работу группы.

Метод «круговой тренировки» это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.). Занимающиеся разделены на группы (4-6 человек), у каждой из них свое задание-упражнение. Участники переходят по кругу от одного упражнения к другому. Подбор упражнений для круговой тренировки направлен на различные группы мышц. Этот метод может быть

использован и под музыкальное сопровождение, которым можно задавать ритм и темп выполнения упражнений.

При формировании групп «Са-Фи-Дансе» необходимо учитывать возраст занимающихся, принадлежность к медицинской группе (основная, подготовительная, специальная), диагноз заболевания (если таковой имеется), психофизиологические особенности ребенка.

Все занимающиеся должны получить разрешение врача. Преподавателю, ведущему занятия по ТОГ, необходимо изучить медицинскую карту каждого ребенка и вести педагогический контроль за уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группы занимающихся желательно формировать средней наполняемости от 10 до 15 человек. Занятия по ТОГ можно проводить и малыми группами (по 4-5 человек), а также персонально и смешанными группами (разными по возрасту или диагнозу заболеваний, отклонениями в физическом развитии) с использованием индивидуального и дифференцированного подхода.

Занятия проводятся в малом спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размер зала, освещение, проветривание, покрытие зала, оборудование, инвентарь). Преподаватель ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, инструктаж по технике безопасности занятий и достижения самих занимающихся.

#### Методика обучения танцевально-оздоровительной гимнастике.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, составляющих танцевально оздоровительную гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения танцевальным движениям и гимнастическим упражнениям можно условно разделить на 3 этапа:

- Начальный этап обучения упражнению (отдельному движению);
- Этап углубленного разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (рассказ, показ, апробирование). В основе начального этапа обучения новым упражнениям лежат специальные знания. Источником этих знаний является словесное объяснение и демонстрация упражнения преподавателем или учеником. Название упражнения создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы.

Показ упражнения или отдельного Движения должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. В «Са-Фи-Дансе» показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для младших школьников, где восприятие в большей степени связано со зрительным анализатором.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую получил ученик при показе. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии.

Первые попытки выполнения упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Занимающиеся впервые выполняют упражнение на основе тех представлений, которые о нем получили. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже созданным представлением об упражнении на основе его названия, показа и объяснения не было больших разногласий.

При обучении несложным упражнениям (например, основным движениям руками, ногами, головой, туловищем, простейшим прыжкам и т.д.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых удачных попытках. Здесь, в основном, используется целостный метод обучения.

При обучении сложным движениям (разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнении танцевального характера) упражнение надо делить на составные части. Для этого целесообразно применять расчлененный метод обучения. Например, изучить сначала движения только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее освоение упражнения.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием двигательной техники его выполнения. Основная задача сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма. Свободного и слитного выполнения упражнения. Процесс разучивания упражнения существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в «Са-Фи-Дансе» можно отнести выполнение упражнений перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков), отражающих ритмическую характеристик упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения.

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности занимающихся будет

способствовать изменению условий выполнения упражнения, постановки определенных двигательных задач. С этой целью можно применить соревновательный метод с установкой на лучшее техническое исполнение.

Этап закрепления и совершенствования упражнения характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном вариант е. Задача преподавателя «Са-Фи-Дансе» состоит не только в закреплении этого двигательного навыка, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Повторение упражнения может быть простым и вариативным.

Простое повторение закрепляет основной вариант двигательного навыка. Вариативное повторение придает двигательному навыку гибкость, пластичность, возможность использования в сочетании с другими движениями. В танцевально-оздоровительной гимнастике это может быть выполнение упражнений в другую сторону, с другой ноги, в различном построении, с дополнительными движениями, без музыкального сопровождения, но с сохранением ритма и темпа упражнения.

Положительные результаты дает и соревновательный метод. Например, одна шеренга выполняет упражнение перед другой, как бы соревнуясь в исполнении.

Преподаватель оценивает качество выполнения упражнения и выделяет его особенности с учета удержания правильной осанки. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным, если ученик выполняет его технично и начинает свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями в различных комбинациях и комплексах.

В танцевально-оздоровительной гимнастике при внешней простоте движений и ярком выполнении упражнений под музыку, направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», гимнастического стиля, показа выполнения педагогом упражнений с хорошей осанкой, амплитудой и техникой движений, сознательного

отношения к обучению, не снижая значения коррекционно-профилактических задач. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду, эффективной адаптации организма детей и подростков.

В подготовительной части решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега.

В основной части занятия средствами танца решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Используется спокойная ходьба, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, элементы самомассажа, музыкальные игры и творческие задания.

Дидактические материалы.

- Образные предметные картинки
- Атрибуты к подвижным и музыкальным играм
- Ноутбук, магнитофон, аудио- видео записи
- Спортивная форма детей и педагога
- Декорации (для проведения сюжетных занятий).

Особенности организации образовательного процесса	Методы обучения и воспитания	Формы организации образовательного процесса	Формы организации учебного занятия	Педагогические технологии
Очно	Объяснительно – иллюстративный (беседа, объяснение, прослушивание музыкального материала, показ); игровой; метод поисковых ситуаций (побуждение детей к творческой и практической деятельности);	Групповая	Практические занятия, беседы, просмотр видео-материалов, концерты, праздники.	Здоровьесберегающие технологии (самомассаж, упражнения на развитие гибкости, пальчиковая, ритмическая и дыхательная гимнастика); технология игровой деятельности

	упражнения; мотивация.			
--	---------------------------	--	--	--

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

Основными видами деятельности на занятиях по танцевальной ритмике являются репродуктивная и творческая. Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом. Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата. Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности. Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения: показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет; выразительное исполнение движения под музыку; словесное пояснение выполнения движения; внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка; творческие задания. По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские. Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы танцевальная деятельность детей была исполнительской и творческой. Учебный материал на занятиях по ритмике распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий. Этому способствуют совместное обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе,

поощрение творческих проявлений, создание положительной мотивации, актуализации интереса, проведение конкурсов, соревнований. Важным условием творческого самовыражения воспитанников является реализация идеи свободного выбора: детям предоставляется право выбора танцевальных средств для выражения музыкального образа, творческой комбинации знакомых танцевальных движений. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени отводится практической части. Форму занятий можно определить как творческую деятельность детей.

## **2.6. Список использованной литературы**

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике «Ритмическая мозаика», Спб:2000 г. — 326 с.
2. Внеклассные мероприятия по физической культуре в общеобразовательной школе/ Авт.-сост.М.В. Видякин. Волгоград: Учитель, 2004. — 154 с.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 208 с.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. - М.: ВАКО, 2004. - 152 с.
5. Колесникова С.В. Детская аэробика. Методика. Базовые комплексы: Ростов-на-Дону, 2005 г. — 120с.
6. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. пособие/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — М.: Дрофа, 2003. 96 с.: ил.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов М.: Просвещение, 2007 г. — 110 с.
8. Спортивная аэробика в школе. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 84 с.
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие, М.: Айрис-пресс, 2004. — 112 с.
10. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика М: Просвещение, 1989 г. — 115 с.
11. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика г. Киев: «Радянська школа», 1990 г. — 250с.
12. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников М: «Владос», 2003 г. — 230с.

13. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников Ярославль: «Академия развития», 1998 г. — 222с.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» для детей: учебно-методическое пособие СПб. , Детство Пресс, 2007 г. - 323 с.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Дансе»: учебно-методическое пособие Спб., Детство Пресс, 2007 г. - 376 с.
16. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / КО.А. Янсон — Ростов н/Д: «Феникс», 2005. — 432 с.