Рабочая программа хореографического кружка «Светлячки»
руководитель: Абакумова С.В.***Содержание:*** *1 Пояснительная записка
2 Общая характеристика программы 3 Описание места программы в структуре ОПП
4 Описание ценностных ориентиров содержания программы по внеурочной деятельности
5 Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности
6 Содержание программы по внеурочной деятельности
7 Учебно - тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся
8 Описание материально – технического обеспечения внеурочной деятельности*

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Тематическое планирование программы по внеурочной деятельности составлено на основе методических рекомендаций по «Организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях Московской области в рамках введения ФГОС начального общего образования». Данное планирование было разработано с учетом запросов участников образовательного процесса (классных руководителей 3 –х классов и родителей обучающихся).
Всестороннее развитие физических способностей у обучающихся становятся необходимыми условиями эффективной учебной деятельности, ее творческого участия в общественной жизни школы. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Необходимость двигательной активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнений. А вот вопросы, какими средствами компенсировать гиподинамию, с какой нагрузкой заниматься, а главное, чем увлечь обучающихся, остаются дискуссионными. Достичь определенных результатов можно с помощью различных средств: бег, спортивные игры, плавание, ритмическая гимнастика.
Ритмическая гимнастика один из вариантов привлечения обучающихся к занятиям физкультурой и спортом, так как она позволяет решать широкий аспект развития и совершенствования различных физических качеств, умений, знаний. Совершенствовать, полученные знания в самостоятельной двигательной активности.
Оздоровительные программы ритмической гимнастики продолжают совершенствоваться, развиваться, привлекая своей видной пользой, красотой, доступностью, разнообразием.

**Общая характеристика программы. Целью кружка «Светлячки»** является обучение двигательным действиям с общеразвивающей направленностью и специальной направленностью основанной на использованием музыкального материала. В процессе овладения этими действиями укрепляется здоровье в аэробных условиях, стимулируется повышение потребления кислорода во время занятий, совершенствуются физические качества, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. **Задачи:** 1. Укрепление здоровья дошкольников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечиваающих систем организма.
2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством циклических упражнений, обучение физическим упражнениям и техническим действиям под музыкальное сопровождение.
3. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формам активно отдыха и досуга.
4. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития физической подготовленности. **Исходя, из главной цели формируются задачи программы: *Образовательные:***
• развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, пластичности, равновесия, гибкости;
• формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укрепление здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
• расширить знания детей в области ритмической гимнастики;
• совершенствовать знания о направлениях физической культуры и спорта;
*Воспитательные:*
• возвысить через ритмическую гимнастику культуру учащихся;
• развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и ритмической гимнастикой.
• Воспитание силы воли, уважительного отношения к партнерам по занятиям, доброжелательности.
• Воспитание коллективизма.
• Способствовать к активному участию во время внеурочной деятельности. ***Развивающие:***
• Развитие активности в процессе освоения курса .
• Развитие умений выполнять общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение.
• Развитие коммуникабельности в процессе обучения.
• Развитие творческого потенциала во время занятий.
Описание места программы в структуре ООП.
Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности детей. Реализация программы происходит в течении учебного года. Программа рассчитана на детей 4-7 лет, реализуется за 1 год. Количество обучающихся в группе – 12 детей.Программа реализуется во 2-й половине дня. Количество занятий в неделю: 2 (2 раза в неделю по 20 минут)
**Описание ценностных ориентиров содержания программы.** Ритмическая гимнастика – комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика (известна также под названием аэробика) используется в оздоровительных целях.
Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром, среднем и медленном темпах, определяемой современной музыкой. Музыкальные ритмы облегчают выполнений упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый, радостный настрой.
**Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей обучающихся.**Направлена на:• совершенствование навыков полученных на занятиях физической культуры;
• Реализацию принципа вариативности;
• Реализацию развития одаренных детей.
• Усилению оздоровительного эффекта.
При проведении занятий кружка «Светлячки» широко применяются специфические методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений.
К ним относятся:
• Метод музыкальной интерпретации.
• Метод усложнений.
Программа обеспечивает развитие физической подготовленности обучающихся, творческих способностей, способствует дальнейшей самореализации и формирования навыков здорового образа жизни.
Программа создает условия для развития самостоятельности, инициативы, творчества, силы воли, в достижении поставленных целей. **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.** Базовым результатом кружковой работы по спортивно-оздоровительному направлению в ДОУ является освоение воспитанниками основ физкультурной деятельности. Кроме того, программа «Ритмическая гимнастика» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки программы "Ритмическая гимнастика» — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. **Принципы работы кружка «Светлячки»**— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
*Метапредметными результатами освоения детьми содержания программы являются следующие умения:*
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
**Содержание программы по внеурочной деятельности.** Содержание программы строится на основе выполнения общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение.
В содержание программы включены:
• Комплексы общеразвивающих упражнений в положении стоя, сидя, лежа.
• Комплексы упражнений с использованием ходьбы, бега, прыжков, подскоков в различном темпе, направлении движений.
• Комплексы упражнений на растягивание.
• Комплексы подводящих упражнений.
• Комплексы, выполняемых танцевальных упражнений на паркете.
• Комплексы с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки и др.)
• Совершенствование навыков посредством работы учащихся в парах, тройках.
• Подвижные игры с использованием музыкального сопровождения различного темпа и окраски.
• Комплексы гимнастических , танцевальных программ на темы: «Не шути с волной», «Не уходи далеко от мамы», «Танец дружбы», «Замела метелица город мой», «Ледяные ладошки», «Российский флаг»…
Контроль усвоения программы проводится в игровой форме посредством включения изученного материала в общешкольные мероприятия;**Учебно - тематический план**№ п/п Название темы
1. 2. Спортивно – танцевальная разминка
3. Спортивно – танцевальный комплекс с предметами (МЯЧ)-
4. Спортивно – танцевальный комплекс с предметами (гимнастическая палка)
5. Комплекс упражнений на паркете -
6. Комплекс упражнений на растягивание -
7. Спортивно – танцевальный комплекс с предметами (обруч)
8. Спортивно – танцевальный комплекс - рок – н – ролл. -
9. Комплекс упражнений – стретчинг -
10. Спортивно – танцевальный комплекс – хип - хоп -
11. Комбинированные комплексы -
**Материально – техническое обеспечение программы**
Мячи гимнастические. Гимнастическая лестница. Стойки. Обручи. Скакалки. Гимнастические палки. Фитболы… Спортивные коврики. Музыкальная программа различной направленности.
**Учебно- методическое обеспечение** 1. Барышников В.Я., Белоусов А.И., Физическая культура, «Русское слово», Москва, 2011г.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В., Внеурочная деятельность школьников, «Просвещение», Москва, 2010г.
3. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Погадаев Г.И., Программа физического воспитания учащихся начальной школы, «Школьная Пресса», Москва, 2004г.
4. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е., Цандыков В.Э., Физическая культура 1-4 классы, Баласс, Москва, 2012г.
5. Логинова М.И., Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее, «Дельта», Санкт-Петербург, 1995г.
6. Ильяшенко Н.Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах, 1997 г.
7. Сотник Ж.Г., Заричанская Л.А. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики, 2000 г.
8. Купер Ф., Аэробика для хорошего самочувствия, пер. с англ., М., 1987 г.
9. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. М., 2001.