

Администрация Печенгского муниципального округа Мурманской области
Отдел образования

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества № 1»
(МБУ ДО ДДТ № 1)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДДТ № 1
«22» 03 2023 г
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДДТ № 1
Е.Н. Чернушевич
приказ № 37 от 22.03.2023 г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Потанцуй-ка»**

Возраст учащихся – 5-7 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель: Коваленко И.П.,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
МБУ ДО ДДТ № 1

пгт. Никель
2023

I. Пояснительная записка

Направленность программы – художественная.

Уровень освоения программы – стартовый.

Разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленными письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28);
- Санитарными правилами СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2);
- «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ДДТ № 1».

Актуальность программы.

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

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Педагогическая целесообразность программы.

Обучение по программе создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Цель программы – познакомить с основными элементами хореографии и танцевально-ритмической гимнастики.

Задачи.

Обучающие:

- знакомство с предметом начальная хореография;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм;
- формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание умения эмоционального выражения движений.

Адресат программы – дети 5-7 лет.

Срок освоения программы – 9 месяцев/ 1 учебный год.

Объем программы 36 часов.

Форма обучения по программе – очная.

Условия реализации программы.

На обучение по программе принимаются все желающие, из числа которых формируются группы по 8-10 человек.

Формы организации обучения – групповые занятия.

Режим занятий:

1 академический час в неделю, 1 раз по 1 академическому часу.

Режим занятий соответствует Санитарным правилам СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2).

Ожидаемые результаты.

Предметные:

- знание назначения отдельных танцевальных упражнений;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- умеют выполнять заданные педагогом танцевальные движения;
- выполнять простейшие построения и перестроения;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку, двигательные задания по креативной гимнастике.

Личностные:

- формирование чувства ритма;
- воспитание у детей эмоциональной отзывчивости;
- воспитание гармонично развивающейся личности.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

- умение планировать свои действия в своей творческой деятельности;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

Познавательные УУД:

- умение проявлять познавательную активность, любознательность;
- умение делать простые умозаключения;
- умение сознательно использовать знания и умения, полученные на занятиях.

Коммуникативные УУД:

- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- умение сотрудничать, доброжелательно и уважительно строить своё общение со сверстниками и взрослыми.

Система контроля результативности обучения.

Способы проверки ожидаемых результатов – педагогическое наблюдение; педагогический анализ результатов выполнения упражнений, контрольных заданий.

Формы подведения итогов реализации программы – итоговое занятие, открытое занятие.

II. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Креативная гимнастика (вводное занятие)	1	0,5	0,5	Беседа, игра
2	Игрогимнастика	10	2	8	Игра, опрос
3	Игротанцы	9	-	9	Игровое задание
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	11	2	9	Опрос, контрольное задание(игра)
5	Музыкально-подвижные игры	4	-	4	Игра
6	Игра-путешествие (итоговое занятие)	1	-	1	Игра, опрос
	Всего	36	4,5	31,5	

III. Содержание программы

1. Креативная гимнастика (вводное занятие) – 1 час.

Теория. Знакомство с учащимися. Представление программы. Хореографический зал и его назначение; правила поведения в зале.

Практика. Музыкально-творческие игры «Ай, да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

2. Игροгимнастика – 10 часов.

Теория. Знакомство с понятиями шеренга, колонна, круг. Значение общефизической подготовки. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Основные понятия и термины: сила и выносливость мышц, гибкость, подвижность суставов, координационные способности, ловкость, скорость.

Практика. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну, повороты с переступанием по команде, перестроение в круг, бег по кругу и по ориентирам («змейкой»), перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога, передвижение в обход шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения: ходьба на носках и с высоким подниманием бедра, сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками, стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями, основные движения головой, сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: потряхивание кистями и предплечьями, раскачивание руками из различных исходных положений, контрастное движение руками на напряжение и расслабление, расслабление рук в положении лежа на спине, поsegmentное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине, лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох.

Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения. Акробатические упражнения - группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед – назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы –9 часов.

Теория. Что такое хореография. Отличия между акробатическими и хореографическими упражнениями. Какие бывают танцевальные шаги. Понятия ритмические и балльные танцы, их отличия.

Практика. Танцевальные позиции ног: первая, вторая. Третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы. Стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений. Танцевальные шаги - мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же – с поворотом на 360⁰. Поворот на 360⁰ на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов. Ритмические и балльные танцы - специальные композиции и комплексы упражнений «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия» и др. (на выбор).

4. Танцевально-ритмическая гимнастика –11 часов.

Теория. Характер музыки (весёлая – грустная, быстрая – медленная, ритмичная, жанры и направления и др.). Строение произведения (музыкальные фразы). Различия танцевального шага и бега.

Практика. Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками» и др. (на выбор).

5. Музыкально-подвижные игры – 4 часа.

Теория. Для чего нужны музыкально-подвижные игры.

Практика. Музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений. «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты» и др. (на выбор).

6. Игра-путешествие (итоговое занятие) – 1 час.

Практика. «Лесные приключения», «Времена года», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс» и др. (на выбор).

IV. Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по организации обучения.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает работу педагога по стартовой диагностике ЗУН в ходе выполнения детьми нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр.

Раздел «Игροгимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят строевые, общеразвиваю-

щие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе *«Танцевально-ритмическая гимнастика»* представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел *«Музыкально-подвижные игры»* содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Раздел *«Игра-путешествие»* включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой итоговой диагностики знаний, умений и навыков, приобретенных в ходе обучения по программе.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игоритмикой, игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Дети 4-5 лет еще не знают, как воспринимать музыку, как увязать с ней свои движения, отличающиеся резкостью, порывистостью, плохой скоординированностью. В этом возрасте ребенок реагирует на все очень живо, жаждет новой информации и схватывает ее на лету. Полученные ими впечатления, в том числе и музыкальные, остаются в памяти и становятся основой восприятия и познания окружающего мира.

К 5 годам походка детей становится более уверенной, поступь более твердой, движения более осознанными. Поэтому на занятиях это дает возможность усложнять предлагаемые упражнения и приучать детей к самостоятельному выполнению задания.

К 6-7 годам дети почти полностью могут управлять своим телом и способны координировать движения. Чтобы заинтересовать их занятиями ритмикой, необходимо подбирать более сложные движения и построения, рассчитанные на более быструю смену ориентиров.

При планировании и проведении занятий наряду с возрастными особенностями следует учитывать индивидуальные особенности ребенка. Каждый ребенок выражает себя по-своему, в нем уже заложены определенные способности или, наоборот, наличие их отсутствие. Если у ребенка возникают трудности при выполнении задания, то не следует фиксировать на этом внимание. Занятия ритмикой призваны привить любому ребенку интерес к движению под музыку. Поддержать этот интерес можно только в атмосфере доброжелательности и хорошего настроения. Разглядеть в каждом ребенке его природные данные, подобрать свой ключик – задача педагога на каждом занятии.

Схема занятия.

1. Разминка.

Проводится на каждом занятии под современную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти, внимания, разогрев мышц и суставов.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: руки, шея, плечи, корпус, колени, стопа. Количество каждого вида упражнений 4-8; на 4, 16 счета. Общая продолжительность – 10 минут.

2. Основная часть.

Разучивание новых упражнений, игр, танцы, ходьба, бег, поскоки – 12 мин.

Основные принципы освоения программы:

- «от простого к сложному»
- «от медленного к быстрому»
- «посмотри и повтори»
- «вместе с педагогом»

Закрепление ранее пройденного.

3. Заключительная часть.

Упражнения на восстановление дыхания, релаксацию (расслабление). Развивающие игры – 3 минуты.

Дидактическое обеспечение.

1. Комплекс строевых упражнений.
2. Комплекс упражнений на согласование движений с музыкой.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений (стоя, лежа, сидя).
4. Комплекс упражнений на растягивание (стоя, лежа, сидя).
5. Комплекс прыжковых упражнений общеразвивающего и танцевального характера.
6. Комплекс упражнений для развития чувства ритма под чтение стихов.
7. Комплекс упражнений на повторение движений (растений, животных и т.д.).
8. Комплекс пластических этюдов под чтение стихов, на перевоплощение.
9. Импровизационные упражнения.
10. Комплекс упражнений на расслабление и восстановление дыхания (стоя, лежа, сидя).
11. Комплекс упражнений нетрадиционных видов гимнастики (стретчинг, калланетика, шейпинг-система).

Формы занятий, планируемых по разделам УП.

1. Креативная гимнастика (вводное занятие) – занятие-фантазия.
2. Игροгимнастика – занятие-игра.
3. Игротанцы – занятие-игра.
4. Танцевально-ритмическая гимнастика – занятие-путешествие, практическое занятие.
5. Музыкально-подвижные игры – занятие-игра.
6. Игра-путешествие (итоговое занятие) – занятие-путешествие.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

- наглядный;
- словесный;
- практический;
- игровой.

Формы подведения итогов по разделам УП.

1. Креативная гимнастика (вводное занятие) – игра-опрос.
2. Игροгимнастика – контрольно-игровые задания, опрос.
3. Игротанцы – контрольно-игровые задания, опрос.

4. Танцевально-ритмическая гимнастика – контрольно-игровые задания, опрос.
5. Музыкально-подвижные игры – контрольно-игровые задания, опрос.
6. Игра-путешествие (итоговое занятие) – открытое занятие для родителей.

Техническое оснащение.

- просторный зал, оснащенный зеркалами, техническими средствами – ноутбук, телевизор, DVD-проигрыватель);
- раздевалки: для мальчиков и девочек;
- шкафы для хранения, необходимого реквизита для занятий, методической литературы и др.
- компакт диски для записи фонограммы и танцевальных номеров;
- репетиционная форма (лично);
- для мальчиков: рубашка, танцевальные брюки, чешки (балетки);
- для девочек: юбки, топы, чешки (балетки).

За счёт средств родителей приобретается репетиционная форма.

V. Литература

Литература для педагога:

1. Беляков Е. 365 развивающих игр. – М.: Айрис-Пресс, 1999.
2. Бенина С.И. и др. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983.
3. Бенина С.И. и др. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Ритмика. Методическое пособие. – М., 1999.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. – СПб: Детство-пресс, 2003.
6. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учебное пособие. – СПб: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2016. – 128 с.
7. Козлов Н.И. Простое правильное детство: книга для умных и счастливых родителей. – М.: Издательство «Э», 2016. – 400 с.
8. Шарова Н. Детский танец. – М.: Лань, Планета музыки, 2011.

Литература для учащихся и родителей:

1. Александрова Н. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времён. – СПб.: Издательство «ВНУ», 2018.
2. Бажуков С.М. Здоровье детей – общая забота. – М.: «Физкультура и спорт», 2005.
3. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
4. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону, 2007.
5. Бурмистрова И. Школа танцев для юных. – М.: ЭКСМО, СПб.: Терция, 2003.
6. Козлов Н.И. Простое правильное детство: книга для умных и счастливых родителей. – М.: Издательство «Э», 2016. – 400 с.
7. Литвинов Е.М. Как стать сильным и выносливым. – М., «Просвещение», 2000.
8. Ожич Е. История танцев. – СПб.: Издательство «Качели», 2017.
9. Перевошиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре. – Минск: «Полымя», 1988.
10. Смит Люси. Танцы – начальный курс. – М.: АСТ, Астрель, 2001.
11. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005.
12. Титова М., Сироткина И. Зачем люди танцуют. – М.: ООО «Ад Маргинем Пресс», 2022.
13. Чикин С.Я. Физическое совершенство человека. – М.: «Медицина» 2002.
14. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.

VI. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов по программе	Режим занятий
1 год	В соответствии с расписанием занятий	В соответствии с расписанием занятий	36	36	1 академический час в неделю, 1 раз по 1 академическому часу

**Оценочные материалы
для определения уровня теоретической и практической подготовки учащихся
по ДООП «Потанцуй-ка»**

Оценивание результатов уровня теоретической и практической подготовки учащихся проводится в форме игровых заданий и музыкально-подвижных игр.

Задание 1:

Назови позиции ног.

Игра «Хлопушки», «Комарики»

- Руки по очереди ставятся на пояс, плечи, вверх, 2- хлопок то же самое вниз, хлоп-ки за спиной;
- хлопки в различных ритмах.

Задание 2:

Назови различия танцевального шага и бега.

Игра «Солдатики»

- По команде самостоятельное построение в колонну, шеренгу;
- движение в колонне.

Задание 3:

Назовите элементы бального танца, какие вы знаете?

Игра «Шахматы», «Часы»

- По команде самостоятельное движение вправо, влево, вперед, назад;
- движение по залу: по часовой стрелке против часовой стрелки (линии танца);
- определение центра зала.

Задание 4:

Назови отличие марша и прыжков.

«Мы гуляли в лесу» (имитация шагов животных)

- Марш по кругу друг за другом с высоким подниманием коленей (в выделении 1-ой сильной доли головой, хлопком);
- ходьба на полупальцах, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы, завороты бедра при ходьбе («винт»);
- бодрый шаг: - руки с плечом, вверх, к плечам, вниз;
- руки по очереди вверх, вниз.

Задание 5:

Для чего нужна разминка?

Игра «Мячики», «Попрыгунчики»

- подскоки;
- галоп;
- прыжки на двух ногах;
- на одной ноге;

- со сменой ног;
- прыжки «Зайчики» (трамплинные прыжки по 6 п.) «По три прыжка на «четыре» - пауза» в комбинации на месте, вперед, назад, в повороте вокруг себя.

Задание 6:

Для чего нужен танец?

Игра «Мы спортсмены» (имитация различных видов спорта):

- лыжи;
- слалом;
- коньки;
- бокс;
- баскетбол;
- велосипед;
- плавание.

Критерии оценки выполнения программы.

Высокий уровень – выполняет задание самостоятельно и правильно; слышит музыку и ритмический рисунок упражнения (попадает в такт и сильную долю такта); может отвечать на вопросы и вести беседу с педагогом; выполняет задание с улыбкой, легко и непринуждённо. Освоил программу в объёме 70-100%.

Средний уровень – выполняет задание самостоятельно и правильно; слышит музыку и ритмический рисунок упражнения, но не точно попадает в такт и сильную долю такта. Освоил программу в объёме 40-70%

Низкий уровень – выполняет задание затруднительно; плохо слышит ритмический рисунок упражнения; не отвечает на вопросы педагога; зажат и напряжён во время исполнения задания. Освоил программу в объёме до 40%.