

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Радуга» г. Тайшета

Рассмотрено:
на Методическом совете Муниципального
бюджетного учреждения дополнительного
образования «Центр дополнительного
образования «Радуга» г.Тайшета
протокол № 1 от 17.02.2022г.

Утверждаю:
директор Муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Радуга»
г.Тайшета _____ Е.А. Дмитриченко
Приказ № 38 от 25.02.2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальная гимнастика»**

Адресат программы:
обучающиеся 5-7 лет.
Срок реализации: 1 месяц.
Уровень: ознакомительный
Разработчик программы:
Кирсанова О.И., педагог
дополнительного образования.

Тайшет
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная гимнастика» разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. и иными законодательными актами Российской Федерации в сфере образования, а также Уставом и нормативно-локальными актами Учреждения».

В основу программы положены следующие материалы: дополнительная общеразвивающая программа «Театр танца», автор Иванова Т.И., Кирсанова О.И., (утверждена методическим советом МБУДО «ЦДО «Радуга», приказ № 103 от 14.07.2016 г.); дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика» для детских творческих объединений, Москва, 2016, разработана коллективом авторов (Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М.).

Направленность программы художественная.

Актуальность программы. Учитывая требования современного дополнительного образования, данная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей: особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни.

Условия реализации и содержание программы ориентированы на соответствие положениям стратегии развития Иркутской области¹ (Приоритет 1.«Накопление и развитие человеческого капитала», п.1.1 «Образование»)

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической, физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, становлению качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия.

Программный материал нацелен на укрепление мышц, освоение техники выполнения гимнастических и хореографических движений, снятие эмоциональных и мышечных зажимов; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.

Отличительная особенность программы заключается в том, что при проведении занятий максимально используются возможности дополнительного образования, когда за минимальный период времени происходит изучение значительного объема учебного материала, основанного на приобретении практических навыков.

В силу краткосрочности периода обучения и возможности реализовать программу в любой период учебного года, воспитательные мероприятия не включены в содержание программы. Воспитательный аспект образовательного процесса осуществляется с использованием возможностей МБУДО ЦДО «Радуга», т.е. предполагает участие детей в массовых мероприятиях, организуемых на базе Центра.

Адресат программы: обучающихся от 5 до 7 лет; зачисление обучающегося производится по предъявлению справки о том, что он прошел медицинское обследование и по состоянию здоровья может быть допущен к занятиям хореографией. Допускается зачисление детей с ОВЗ (слабовидящий, слабослышащий). Желательно наличие у ребенка

¹ Стратегия социально-экономического развития Иркутской области до 2036 года.

определенных способностей: гибкость, выворотность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, растяжка, координация, музыкальный слух.

Для детей 5-6 лет характерны жизнерадостность, подвижность, эмоциональность. Занятия хореографией позволяют направить энергию дошкольников в положительное русло самовыражения. Вместе с тем, ведущим видом деятельности является игра. Поэтому формирование интереса к специальным танцевально-гимнастическим упражнениям следует начинать в игровой деятельности, ставя перед ребенком игровые практические задачи.

Комплектование групп осуществляется на добровольной основе по одновозрастному принципу; количественный состав групп составляет 8-10 человек или другое четное количество обучающихся, т.к. учебный процесс предполагает работу в парах.

Срок реализации программы: 1 месяц, 4 недели.

Программа может быть реализована несколько раз в течение всего учебного года по мере поступления заявок и комплектования групп.

Форма обучения – очная; в случае необходимости возможно применение дистанционных форм обучения (указаны в методических материалах)

Форма организации – краткосрочная.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом; продолжительность академического часа – 30 минут.

Цель программы: овладение первоначальными практическими навыками в области гимнастики и хореографии.

Задачи:

Обучающие

- дать представление об анатомических основах хореографии (скелет, суставы, мышцы; основы биомеханики движений);
- обучить основам правильного дыхания, правилами и требованиями выполнения элементов гимнастики, хореографии;

Развивающие

- развитие специальных навыков: музыкально-пластической выразительности, координации, гибкости, выносливости; правильной осанки;
- развитие специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;

Воспитательные

- формирование волевых качеств личности: стремление к достижению результата, готовность выносить физические нагрузки, преодолевать боль, воспринимать замечания педагога.

Объем программы: всего 16 часов.

Учебный план

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение и педагогический анализ
2.	Гимнастика.	6	1	5	
3.	Хореография	6	1	5	
4.	Итоговое занятие.	2	1	1	
	Итого:	16	4	12	

Содержание программы

Вводное занятие.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой и хореографией.

Гимнастика

Теория: общие правила выполнения элементов.

Практика: освоение базовых упражнений ОФП

- пресс классический, - прыжки: прямой – затяжной, поджатый,
- складочка-прямая, с раскрытием ног в стороны, «лягушка», «бабочка», «уголок»
- упражнения на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и спины, голеностопного сустава.
- упражнения на укрепление и растяжение мышц паха, подколенных связок,
- «полушпагат»(продольная растяжка, поперечная растяжка),«мост»

Хореография

Теория: общие представления о понятиях «содержание музыки», её характере, сюжетно-образных движениях.

Практика: освоение базовых движений и комбинаций

- Ритмико-гимнастические упражнения в партере
- Игровые ритмические этюды.
- Комбинации на координацию
- Прыжковые комбинации
- Ритмические комбинации

Итоговое занятие проводится в форме игры «Лототрон» (дети выполняют проверочные задания в картинках)

Предполагаемые результаты

предметные:

обучающиеся будут знать:

- специфику движения суставов рук, ног и работы мышц при исполнении гимнастических и хореографических элементов, основы правильного дыхания;
- основные термины и названия элементов в области гимнастики и хореографии; представление об анатомических основах хореографии (скелет, суставы, мышцы; основы биомеханики движений),
- основы правильного дыхания, правила и требования выполнения элементов гимнастики, хореографии;
- правила выполнения гимнастических и хореографических упражнений;

обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс упражнений ОФП; комплекс гимнастических элементов, хореографических комбинаций.

личностные:

- стремление к достижению результата, готовность выносить физические нагрузки, преодолевать боль, воспринимать замечания педагога.

Календарный учебный график

Название учебной дисциплины/ месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводное занятие	2 (1/1)			
Гимнастика	2 (1/1)	2 (0/2)	2 (0/2)	
Хореография		2 (1/1)	2 (0/2)	2 (0/2)
Итоговое занятие				2 (1/1)
Всего	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа

Оценочные материалы

В законодательных документах, регламентирующих работу с детьми дошкольного возраста,² указано, что для данной категории детей аттестация не предусмотрена, но определить результативность освоения образовательной программы возможно при использовании определенных видов и форм контроля.

Результативность обучения определяется на основании педагогического наблюдения, собеседования с обучающимся, в ходе которых происходит анализ и самоанализ личных учебных достижений.

Задания для итогового занятия.

- 1) Назвать элемент, изображенный на рисунке

рис.1

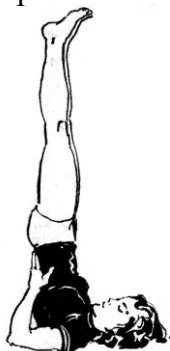


рис.2



рис.3



рис.4



²Гл.IV, п.4.1.; Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155) С изменениями и дополнениями от: 21 января 2019 г.;

рис.5

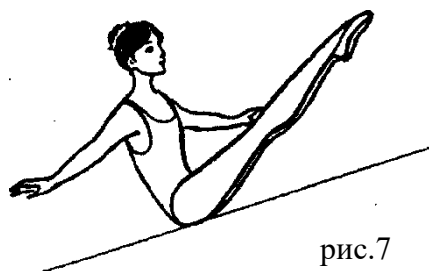


рис.7

рис.6

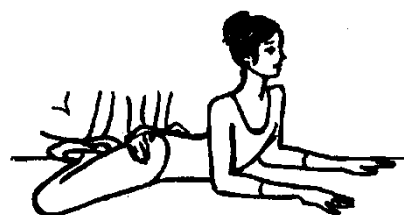


рис.8

Итог выполнения заданий фиксируется в оценочном листе.

Оценочный лист

№ Фамилия Имя обучающегося	Критерии/ балл				
	Гибкость	Уровень растяжки	Свободное выполнение гимнастических, хореографических элементов	Музыкальность	Свобода восприятия специальной терминологии
	<u>1- 3 балла:</u> отсутствие гибкости мышц спины <u>4-7 баллов</u> гибкость присутствует <u>8-10 баллов</u> отличное и свободное выполнение элемента на гибкость спины	<u>1-3 балла:</u> отсутствие растяжки <u>4-7 баллов</u> не до конца развитые мышцы паха <u>8-10баллов</u> хорошая растяжка	<u>1-3 балла:</u> выполнение элементов не в полную силу с ошибками. <u>4-7 баллов</u> элемент выполнен но скованно, зажато <u>8-10 баллов</u> хорошее выполнение элемента, уверенная работа мышц	<u>1-3 балла:</u> непопадание движений под муз.материал <u>4-7 баллов</u> точное попадание пв муз. материал <u>8-10 баллов</u> уверенное и осмысленное движение под муз.материал	<u>1-3 балла:</u> исполнитель не понимает терминологию <u>4-6 баллов</u> исполнитель понимает и выполняет элемент <u>7-10 баллов</u> исполнитель свободно понимает, исполняет и использует на занятии
Уровни освоения (определяются по сумме баллов)					
Низкий 5-15 баллов		Средний 20-34 балла		Высокий 39-50баллов	

Методическое обеспечение программы

Основной организационной единицей учебного процесса являются групповые занятия. На занятиях преобладает практический вид деятельности. Соотношение теоретического и практического материала составляет 1:3.

Для достижения образовательной цели необходимо опираться на следующие принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Методы обучения:

словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой.

Структура учебного занятия предполагает следующие этапы:

- подготовительный этап: разминка, движение по кругу и диагонали.
- основной этап (в зависимости от типа занятия): изучение нового материала или закрепление ранее пройденного;
- заключительный этап: подведение итогов занятия, рефлексия.

Цель занятий гимнастикой состоит в том, чтобы постепенно подготовить суставно-мышечную систему обучающегося к физическим нагрузкам. Комплекс гимнастических упражнений подобран в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Занятия хореографией направлены на развитие музыкально-пластической выразительности, творческого потенциала обучающихся.

Для организации проведения занятий в дистанционном формате используются ссылки:

<i>Название раздела</i>	<i>Используемые материалы</i>
Гимнастика	Упражнения для развития подколенных связок, голеностопного суставов https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2185367162758589683&from=tabbar&parent-reqid=1649063745788372-7886347455477203823-vla1-1565-vla-l7-balancer-8080-BAL-1577&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BD%D0%B0+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85+%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+5-6+%D0%BB%D0%B5%D1%82
Хореография	Упражнения для развития координации рук, корпуса. https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8E%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%205-6&path=yandex_search&parent-reqid=1649063635646057-4904936984444956361-vla1-3783-vla-l7-balancer-8080-BAL-2786&from_type=vast&filmId=1371980575512328403&t=89&fragment=start&source=fragment

Условия реализации программы

Занятия проводятся в просторном, хорошо проветриваемом танцевальном зале, оборудованный в соответствии с санитарными нормами, оборудованном специальными станками и зеркалами, гимнастическими коврами (толщина не более 2-х см).

Диаметр палок станка – 8 см.

Размеры гимнастического специализированного ковра 1м²

Высота – 80-100 см.

Расстояние от стены – 30 см.

Имеется хорошо проветриваемая комната для переодевания детей,.

Музыкальное сопровождение на занятии осуществляется концертмейстером (баян, рояль), или с использованием аудиовоспроизводящей техники.

Параллельно работе с детьми по мере необходимости ведется консультационная работа с родителями в форме «информационных пятиминуток»; т.е. родители постоянно информированы о динамике развития навыков, о способах ликвидации/корректировки

затруднений. Информационно-просветительская и информационно-профилактическая работа с родителями осуществляются в ходе встреч и/или с использованием мессенджеров в сотрудничестве с социально-психологической службой Центра.

Воспитательный компонент программы реализуется через содержание репертуарного плана, привлечение детей к социально-культурной деятельности (акции, коллективные творческие дела, массовые мероприятия на уровне учреждения и муниципалитета), а также через организацию сотрудничества с родителями.

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, квалификацию, профессиональную подготовку, обладающий знаниями и опытом, необходимыми для выполнения возложенных на него обязанностей (специалистами в области хореографии, гимнастики).

Список литературы для педагога:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М.: Айрис-Пресс, 2007.- 272с.
2. Боттомер П. Урок танца.- М.: Эксмо-Пресс, 2003.-192с.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.:ЛОИРО, 2000. - 220 с.
4. Татаренко Н.А. Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия.- М.: Эксмо, 2019.-224с.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – С. 121 – 122; 174 – 179; 187.

Список литературы для родителей

1. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
2. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
3. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
4. Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей: ИКТЦ «Лада», Гамма Пресс 2000; 2005. - ISBN 5-86887-123-5

Список литературы для детей (не предусмотрен)