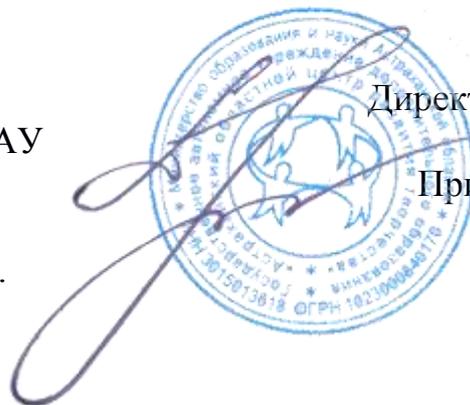


Министерство образования и науки Астраханской области
ГАУ ДО «Астраханский областной центр развития творчества»
отдел эстетики

Программа принята
на заседании
педагогического совета ГАУ
ДО «АОЦРТ»
протокол пед. совета
№ 1 от «24» мая 2023г.



«Утверждаю»
Директор ГАУ ДО «АОЦРТ»
_____ Л.П. Дугина
Приказ № 195
от «24» мая 2023г.

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Богатыри»**

Возрастная категория: 7 – 10 лет
Срок реализации программы: 1 месяц

Автор-составитель:
педагог
дополнительного
образования
Шийтуркаева Ж.Ж.

Астрахань, 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно-тематическое планирование	5
Содержание программы	5
Методическое обеспечение программы	6
Список литературы	8
Приложение	10

Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Богатыри» имеет художественную направленность, разработана на основе общеразвивающей программы дополнительного образования «Фея музыки, рождающая танец» и предназначена для реализации в каникулярное время. Данная программа направлена на укрепление здоровья ребенка, увеличение двигательной активности и укрепления мышечного тонуса.

Уровень программы - ознакомительный.

Актуальность программы. Занятия гимнастикой и элементами акробатики развивают двигательный аппарат, природные данные ребенка, пластичность, формирует мышечный тонус и координацию движения.

Новизна данной программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий с применением акробатических элементов. Программа разработана для работы с детьми в рамках функционирования учреждения дополнительного образования в каникулярное время и позволяет обучающимся пробовать свои силы в составлении, разучивании и проведении комплекса гимнастики для всех участников творческого объединения.

Цель программы - создание условий, способствующих повышению функциональных возможностей основных систем организма ребенка, полноценного отдыха и оздоровления обучающихся.

Задачи программы:

образовательная

- формирование устойчивого интереса к хореографической деятельности;

развивающая

- формирование координационных навыков;

воспитательная

- привить интерес к осознанному самостоятельному выполнению физических упражнений.

Программа направлена на обучение детей 7 – 10 лет.

Количество обучающихся в группе: 12 – 15 человек.

Форма организации учебной деятельности – групповая и индивидуальная.

Формы занятий по программе: музыкально-тренировочные.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом 10 минут.

Срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 месяц. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 16 часов.

Ожидаемые результаты реализации краткосрочной программы «Богатыри»:

- обучающиеся будут проявлять устойчивый интерес к занятиям по хореографии;

- будут знать простейшие упражнения на развитие своих физических данных;
- будут сформированы коммуникативные навыки.

Формы контроля

1. Отслеживание результатов освоения данной программы происходит с помощью следующих методов: наблюдение, соревнования, самостоятельная работа, контрольные задания, сюжетно - ролевая игра.

2. Форма подведения итогов реализации программы «Богатыри»: мастер-класс, открытое занятие.

Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	наблюдение, диагностика
2.	Упражнение на координацию, движения рук, ног, корпуса	1	3	4	наблюдение
3.	Упражнение на расслабление и укрепление мышц	1	3	4	самостоятельная работа
4.	Упражнение на развитие физических данных, элементы акробатики (гибкость, растяжка, выворотность)	1	3	4	творческие задания
5.	Итоговое занятие.	1	1	2	открытое занятие
	Итого:	5	11	16	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися. Ознакомление с целями и задачами обучения по программе. Техника безопасности в Центре творчества, на занятиях.

Практика: Первичная диагностика.

Тема 2. Упражнение на координацию, движения рук, ног, корпуса

Теория: Объяснение упражнений. Беседа о том, что такое координация и зачем она нужна человеку в жизни.

Практика. Построение. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, по кругу. Работа верхним плечевым поясом. Упражнение «Стрелки часов» (координация рук). Упражнения на развитие мышц туловища — наклоны вправо, влево, вперед, назад. «Мостик»

Тема 3. Упражнение на расслабление и укрепление мышц.

Теория: Объяснение правильной техники дыхания во время движений.

Практика: Упражнения в партерной гимнастике (работа стопы):

- «Мои ножки хороши» (развитие коленного сустава);
- «Прогибы назад, складка вперед» (упражнения для мышц спины);
- «Султанчик» (выворотность);
- «Кошечки собачки» (для позвоночника);
- «Птички пьют водичку» (осанка), растяжки.

Тема 4. Упражнение на развитие физических данных, элементы акробатики (гибкость, растяжка, выворотность).

Теория: Техника безопасности при выполнении движений.

Практика: Акробатические элементы:

- «Переворот» (вперед и назад);
- «Колесо» (на руках, на локтях);
- «Планка» (на руках, на локтях, в движении)

Тема 5. Итоговое занятие.

Практика: открытое занятие.

Условия реализации программы Формы и методы работы

Форма работы групповая.

Методы работы

Метод показа.

Он предполагает, что прежде, чем приступить к проучиванию нового движения, позы, педагог предваряет его точный показом. Это необходимо потому, что в показе педагога движения выглядят в законченном виде и дети сразу видят художественное воплощение образа.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи очень точно связанной с движением, с жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который тесно связывает движения и музыку. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, а также образны и конкретны.

Игровой метод.

Обучающийся младший школьник все лучше воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности детей.

Методы, используемые при работе:

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод «одного движения»;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

Материально — техническое оснащение

- наличие хореографического зала с зеркалами,
- хореографический станок,
- магнитофон,
- фонограмма,
- спортивный инвентарь (скакалки, обручи, мячи),
- тренировочная форма.

Дидактические материалы

Разработка занятий, сценарий игр, презентации.

Методическое обеспечение

Структура занятия

Подготовительная часть занятия.

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния детей; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений и их отработка и т.д.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия.

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогают обучающимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

**Список рекомендуемой методической литературы
Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г №10).

Для педагогов:

- 1 Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой для оздоровления организма – ИГВесь, 2018. – 128 с.
- 2 Базарова Н.П. Классический танец. – М.: Планета музыки, 2019. – 204 с.
- 3 Гусев Г.Н. Народный танец. Методика преподавания. – М.: Владос, 2018. – 608 с.
- 4 Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – М.: Детство – Пресс, 2013 – 80 с.
- 5 Касиманова А.А. Основные формы народного танца. Теория и методика преподавания. – М.: Планета музыки, 2018. – 64 с.
- 6 Соломенникова Н.М. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения – Волгоград: Учитель, 2019. – 144 с.

7 Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения – Волгоград: Учитель, 2019. – 143 с.

8 Фирилева Ж.Е. Прикладная и оздоровительная гимнастика – М.: Сфера, 2015. – 608 с.

Интернет ресурсы

<http://www.monlo.ru/time2>

www.psychlib.ru

www.horeograf.com

www.balletmusic.ru

<http://pedagogic.ru>

<http://spo.1september.ru>

<http://www.fizkultura-vsem.ru>

*Музыкально-ритмические игры**1) «Самолетики – вертолётники»*Описание:

Дети делятся на две команды с одноименными игре названиями. Каждой команде определяется свой музыкальный фрагмент, и когда музыка той или иной команды звучит, то они начинают хаотично двигаться по залу и по окончании должны вернуться на исходное место и выполнить задания преподавателя. Например, прыжки на месте, полуприседания, исполнить хлопки или притопы. Если звучит музыка другой команды, то команда, чья музыка не звучит, стоит на месте («на аэродроме»).

Игра развивает:

- ✓ умение владеть танцевальной площадкой;
- ✓ быстроту движений, реакцию;
- ✓ музыкальный слух;
- ✓ память, так как ребенок запоминает задание и исполняет его спустя некоторое время.

*«Мыши и мышеловка»*Описание:

Дети становятся в один общий круг, держась за руки. Далее по команде преподавателя они производят расчет на «первый», «второй» (это делается затем, чтобы дети и преподаватель могли определить, кто будет являться «мышками», а кто – «мышеловкой»). Далее все участники, являющиеся «первыми», делают шаг в круг и смыкают его, взяв друг друга за руки, образуя замкнутую «мышеловку». А «вторые», т.е. «мышки» становятся за пределы «мышеловки».

Начинается игра. Звучит музыка. На вступление «мыши» еще не двигаются и только потом, когда зазвучала основная мелодия «мыши» пробегают посередине «мышеловки» и проскакивают в воротца, которые образуют игроки «мышеловки», подняв сцепленные руки вверх. Как только музыка обрывается, игроки «мышеловки» опускают руки и закрывают «мышеловку». Оставшиеся «мышки» внутри, считаются пойманными. Они становятся в общий круг, присоединятся к «мышеловке». Игра продолжается. Можно провести игру 3-4 раза. А затем поменять игроков местами. «Вторые» становятся «мышеловкой», а «первые» - мышками.

Игра развивает и учит:

- ✓ координацию движения ребенка;
- ✓ умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ формировать рисунок танца – круг;
- ✓ коллективной работе, находясь в роли «мышеловки»;
- ✓ развивает музыкальность (так как начало и окончание движения связано с музыкой).

Приложение №2

Задания для проведения практических работ.

№1

Задание на выполнение ритмической разминки «Покажи и повтори».

Цель: проверка практических навыков.

результат: определение уровня практических навыков.

№2

Работа по диагонали.

Цель: индивидуальный показ движений каждого обучающегося.

результат: качество исполнения движений.

№3

Выполнение упражнений партерной гимнастики.

Цель: правильное исполнение упражнений.

результат: уровень физического развития.

№4

Импровизация под музыку.

Цель: умение использовать полученные навыки по разучиванию танцевальных движений.