

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 «Оздоровительная хореография»**

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

Составитель:
педагог
дополнительного
образования
Лагерев С.П.

Астрахань, 2023г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематическое планирование	5
Содержание программы	5
Методическое обеспечение программы	7
Список литературы	10
Приложение	11

Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная хореография» является модифицированной, имеет художественную направленность, разработана на основе общеразвивающей программы дополнительного образования «Ритмика и оздоровительная хореография» и предназначена для реализации в каникулярное время. Программа ориентирована на формирование общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Уровень программы - ознакомительный.

Актуальность программы.

Актуальность программы «Оздоровительная хореография» обусловлена тем, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни, духовного и физического развития современных детей.

Новизна данной программы состоит в том, что она 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 оздоровительной гимнастики для всех участников творческого объединения.

В данной программе оздоровительная гимнастика рассматривается как сфера социальной практики детей, в рамках которой они приобретают культурный, нравственный и социальный опыт.

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

Задачи программы:

- дать общее представление о технологии создания танцевально-гимнастического комплекса упражнений;
- научить основам исполнения простых танцевальных движений и применению их в творческих заданиях;
- формировать умение работать в творческой группе;
- содействовать становлению индивидуального творческого воображения, наблюдения, фантазии.

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:

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 «Оздоровительная хореография».

Личностные:

- развиты двигательные качества и умения: ловкость, координация движений, выносливость, гибкость, пластичность на начальном уровне;
- сформированы на начальном уровне личностные качества – трудолюбие, дисциплина.

Метапредметные:

- сформировано умение вести себя в группе во время занятий.

Предметные:

- определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный);
- уметь грамотно исполнять задания музыкально-ритмического характера;
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;

Формы контроля.

1.Отслеживание результатов освоения данной программы происходит с помощью следующих методов: наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания, мини-концерт.

2.Форма подведения итогов реализации программы «Оздоровительная хореография»: открытое занятие, концерт.

Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов		Формы контроля
		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	0,5	1,5	наблюдение, диагностика
2.	Элементы музыкальной грамоты и музыкально-ритмические навыки.	1	2	наблюдение
3.	Совершенствование физических возможностей тела, партерный тренаж.	1	4	самостоятельная работа
4.	Выразительность движения, основные танцевальные элементы, простые танцевальные композиции.	1	4	творческие задания
5.	Итоговое занятие.	-	1	открытое занятие
	Итого:	3,5	12,5	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

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

Практика: Первичная диагностика.

Тема 2. Элементы музыкальной грамоты, музыкально-ритмические навыки.

Теория: «Какая бывает музыка?» Темп, динамика, характер музыки.

Практика. Упражнения: «Торжественный марш», «Спокойная ходьба», «Пружинки», «Потопаем – похлопаем» - русская народная мелодия. Музыкальные игры: «Кот и мыши», «Хоровод дружба», «Волк и птички». Упражнения: «То бегом, то шагом», «Ветерок и ветер».

Тема 3. Совершенствование физических возможностей тела.

Теория: Партерный тренаж.

Практика: Упражнения: «Вот такие лапотки» (работа стопы), «Мои ножки хороши» (развитие коленного сустава), «Прогибы назад, складка вперёд» (упражнения для мышц спины), «Султанчик» (выворотность), «Кошечки собачки» (для позвоночника), «Птички пьют водичку» (осанка), растяжки, «Часики» (подвижность тазобедренного сустава).

Тема 4. Основные танцевальные элементы, выразительные движения. Основные движения танца.

Теория: Плясовые движения: двойные притопы, притопы всей стопой и пяткой. Пространственные - композиционные построения и перестроения. Простейшие танцы на основе народной хореографии.

Практика: «Плавный хоровод», «Весёлые подскоки», «Скачем галопом», «Переменный ход», «Притопы», «Моталочка», «Шаг польки».

Музыкальные игры: «Гори, гори ясно» - обр. С. Бабренкова. «Хоровод с платком», «Плетень» - обр. С. Бабренкова. «Поездка за город. Упражнения: «Осенние листья», «Вальс снежинок».

Музыкальные игры: «Плетень», «Поездка за город» и т.п. Танцы: «Маленькая полька», «Полянка», «Барыня».

Тема 5.Итоговое занятие.

Практика: открытое занятие.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Для успешной работы по данной программе необходимо выполнение следующих условий:

1. Обучающимися:

- систематически посещать все занятия, в полном объеме выполнять задания;
- иметь на занятиях специальную форму (гимнастический купальник, трико, специальную обувь для занятий) и коврик для занятий партером.

2. Материально-технические со стороны учреждения:

- наличие специального зала, оборудованного специальными станками и зеркалами;
- наличие раздевалки;
- фортепиано;
- магнитофон;
- видеоаппаратура;

Методическое обеспечение

Структура занятия по ритмике.

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.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие методы:

Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

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.

Условия реализации программы.

Оборудование:

- зеркала,
- коврики, мячи, обручи, ленты гимнастические, помпоны, раздевалка.

Техническое оснащение:

- музыкальный центр, CD диски,
- флэш-носители,
- ноутбук или компьютер.

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);
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.
8. 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>

Приложение №1

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.