

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Гармония г. Челябинска»

Принята на заседании
Методического совета
от « 12 » 01 2023 г.
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор МАУДО
«ЦДТ Гармония г. Челябинска»
Н.А. Андреева
« 12 » 01 2023 г.

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Танцуем и играем»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 недели

Автор-составитель:
Степанова Ольга Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

г. Челябинск, 2023

Пояснительная записка

Дошкольный и младший школьный возраст являются одним из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития, формируется личность ребенка. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет, и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Обучение танцам требует достаточной физической подготовки. К 5 годам у ребенка уже развиты все основные функции двигательной системы. Дыхание – важнейшая функция организма. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** «Танцуем и играем» включает в себя гимнастические, дыхательные упражнения и танцевальные элементы. Актуальностью данной программы является использование здоровьесберегающих компонентов.

Данная программа позволяет ускорить исправление физических недостатков и развитие творческих способностей у детей дошкольного возраста. Сочетание элементов хореографии и дыхательной гимнастики является **отличительной особенностью** данной программы.

Цель — оздоровление обучающихся путём повышения физической подготовленности опорно-двигательного аппарата.

Задачи

Образовательные:

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- формировать выразительные двигательные навыки, умение ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- сформировать ежедневный комплекс оздоровительных физических упражнений.

Развивающие:

- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;
- развитие творческих способностей детей (внимание, мышление, воображение, фантазия);
- развитие слуха, темпо-метро-ритма, знание простых музыкальных форм, характера произведения.

Воспитательные:

- формировать личностные качества: выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие;
- воспитание общей музыкальной культуры,
- воспитание коммуникативных способностей детей.

Возраст обучающихся

Данная программа предназначена для детей 5-7 лет.

Ведущим видом деятельности в этом возрасте является игра, следовательно, содержание программы построено на игровых приемах. Основная форма работы: обучающие и развивающие занятия **в группах**.

Обучение детей строится на сочетании коллективных и индивидуальных форм работы, что позволяет формировать у обучающихся взаимное уважение друг к другу.

Сроки освоения программы и режим занятий

Программа рассчитана на 4 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу продолжительностью 20-25 минут. Форма обучения: очная. Темы занятий могут варьироваться в течение обучения в зависимости от их актуальности на данный период.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцуем и играем» основана на принципе «от простого к сложному». Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей.

Программа предусматривает коллективные формы работы (открытое занятие, сюжетно-игровые занятия, праздники, игровые программы и др.).

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны *знать*:

- о способах и особенностях движений, передвижений тела;
- комплекс ежедневных упражнений, и умение его использовать.

уметь:

- правильно дышать в момент исполнения упражнения;
- сознательно исполнять упражнение, знать для чего оно необходимо;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к своему здоровью;
- формирование выносливости, смелости, ловкости, трудолюбия;
- формирование коммуникативных способностей детей.

Метапредметные результаты:

- умение правильно выполнять физические и творческие упражнения;
- соблюдение дисциплины и техники безопасности на занятии;
- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

Предметные результаты

- выразительные двигательные навыки, умение ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- умение выполнять ежедневный комплекс оздоровительных физических упражнений.

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Танцуем и играем»**

№	Темы занятий	Кол-во часов	Форма аттестации
1	Вводное занятие «Вместе веселей».	1	Педагогическое наблюдение
2	«Сильные и ловкие». Элементы акробатики.	1	
3	«Доктор Айболит». Расслабление, самомассаж.	1	
4	«Здравствуй, лето!»	1	Открытое занятие
	Итого:	4	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Вводное занятие «Вместе веселей».

Теория: Знакомство: «Для чего нужно заниматься гимнастикой».

Практика: Техника безопасности и правила поведения в зале.

Тема 2. «Сильные и ловкие». Элементы акробатики.

Теория: Понятие «Акробатика».

Практика: Правила выполнения упражнений: кувырок вперед, группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Упражнения на дыхание.

Тема 3. «Доктор «Айболит». Расслабление, самомассаж.

Теория: Понятие «Релаксация».

Практика: Упражнения на дыхание. Упражнения на расслабление.

Тема 4. «Здравствуй, лето!» (открытое занятие).

Теория: Правила выполнения упражнений: танцевальных, дыхательных.

Практика: Упражнения на дыхание; танцевальные упражнения: с носка стопы, шаги на пятках, шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, легкий бег с пальцев вытянутой стопы, с подъемом ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях. Показ всех разделов пройденной программы.

.

.

Условия реализации программы

Материально-технические условия. Для успешной реализации программы необходимо:

- просторный кабинет с зеркалами;
- музыкальный инструмент или музыкальный центр, музыкальные носители.

Информационное обеспечение:

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196);
4. Положение о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАУДО «ЦДТ гармония г. Челябинска»

Интернет-источники:

1. <http://www.gallery.balletmusic.ru/> - Виртуальная галерея «Танец от древнейших времен до наших дней»
2. <http://www.psychology.nm.ru/tren04.html> - Терапия искусством: танцевально-двигательные тренинги
3. http://horeografiya.com/index.php?route=product/product&path=18&product_id=118 – Хореография для всех
4. <http://horeograf.ucoz.ru/> - Хореограф – детская хореография, методика работы с детьми
5. <http://www.rsl.ru>- Российская государственная библиотека.
6. <http://www.gnpbu.ru>- Государственная научная педагогическая библиотека им. К. Д. Ушинского.
7. <http://lib.ru> - Библиотека Максима Мошкова.
8. <http://www.cofe.ru/read-ka>- Детский сказочный журнал «Почитай-ка»
9. http://www.education.rekom.ru/4_2000/aldoshina.htm- Клубная деятельность младших школьников. Социальные и методические аспекты работы с детьми 7-10 лет в досуговой деятельности.
10. <http://www.voron.boxmail.biz>- Детские сказки, авторская коллекция детских сказок в стихах, стихотворений, словарей, энциклопедий и пр.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования.

Формы аттестации

Контроль за освоением краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцуем и играем» предусматривает ведение текущего контроля. Данная программа краткосрочная, поэтому итоговая аттестация обучающихся не предусматривается.

Форма отслеживания результатов усвоения программы предполагает педагогическое наблюдение - при выполнении практических приемов обучающимися.

Завершается знакомство с программой «Танцуем и играем» проверкой знаний и практических навыков в виде открытого занятия.

Методические материалы

Обучение по данной программе предполагает использование различных методов и приемов обучения:

- **объяснительно-иллюстративный:** способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков. Дети приобретают знания в готовом виде, которые излагает педагог;
- **репродуктивный:** при нем обучающиеся сами воспроизводят известный им по опыту материал. Этот метод позволяет осуществить контроль над тем, как обучающиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками.

Основные приемы обучения:

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- сравнение, контраст, повторение;
- инструктирование;
- корректирование.

Выбор методов обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшем взаимодействии при создании положительной мотивации, актуализации интереса.

Краткосрочная дополнительная образовательная общеразвивающая программа предусматривает вариативность использования некоторых педагогических технологий:

- традиционных (технология личностно-ориентированного и развивающего обучения);
- современных технологий: здоровье-сберегающие, информационные.

Структура всех занятий имеет единую форму. Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей занятия и движений, амплитудой и темпом исполнения движений.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Многие педагоги относятся к звучащей на занятиях музыке как к положительному фону,

помогающему дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к подбору музыкального материала.

На занятиях по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцуем и играем» осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства комфорта в окружающем мире.

Список литературы для педагога

1. Головкина, С.Н. Уроки классического танца в старших классах. / С.Н.Головкина. – [Электронный ресурс]<https://b-ok.xyz/dl/3249235/65407d>
2. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. Учебное пособие для вузов искусств и культуры / Г.П.Гусев. – [Электронный ресурс]<https://drive.google.com/file/d/0VxxUM7OhcPg-V2hpT3ZzWjJCNVk/view>
3. Захаров, Р.В. Слово о танце. / Р.В.Захаров. – М.: Изд-во Молодая гвардия, 1979. – 160 с.
4. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. М. - [Электронный ресурс] <https://nsportal.ru/blog/detskii-sad/all/2011/11/11/posobie-osnovy-muzykalnogo-vozpitaniya-i-razvitiya-detey-mladshego>
5. Информационная справка по вопросам деятельности ДШИ / Багаева И.М.; Маяровская Г.В., – [Электронный ресурс] <http://tnu.podelise.ru/docs/index-368408.html>
6. Костровицкая, В.С. Школа классического танца / В.С.Костровицкая, А.А.Писарев. – [Электронный ресурс] <https://b-ok.xyz/book/3583613/bc0d12>
7. Никитин, В.Ю. Модерн, джаз танец. История. Методика. Практика. / В.Ю.Никитин. – М.: РАТИ (ГИТИС), 2000. – 438 с.
8. Смирнов, И.В. Искусство балетмейстера. / [Электронный ресурс] <https://xn----7sbgxiccc0a0ahbaom6e.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/file/7ff8faf1bac16e0f6f6fb66d4701accс>

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гришков, В.И. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать. / [Электронный ресурс] <https://ru.b-ok.xyz/book/3187926/b9df6e>
3. Ермолаева-Томина, Л.Б. Психология художественного творчества / [Электронный ресурс] https://www.studmed.ru/ermolaeva-tomina-lb-psiologiya-hudozhestvennogo-tvorchestva_a0df82210d4.html
4. Пасютинская, В. Путешествие в мир танца / [Электронный ресурс] https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_RU_NLR_bibl_1863633/
5. Меднис, Н.В. Введение в классический танец. Учебное пособие / [Электронный ресурс] <https://ru.b-ok.cc/book/2917864/c6f0ca>
6. Савенков, И.А. Одаренные дети в детском саду и школе: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И.А.Савенков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 232 с.
7. Хамзин, Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. / Х.Хамзин.– М.: Изд-во Знание, 1980. – 95 с.
8. Шефер, И.В. Дружи с гимнастикой. / И.В.Шефер – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1976. – 47 с.

