

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №18»

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР _____Мельникова З.М. «28» августа 2023г.</p>	<p>«Принято» На педагогическом совете протокол №1 от «29» августа 2023г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Гимназия№18» _____Губанова И.Ю. Приказ № 161 от «29» августа 2023г.</p>
---	--	---

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Веселый каблучок»

Адресована учащимся от 6 до 10 лет (1-4 классы)

Срок реализации программы 1 год.

Автор-составитель: Учитель музыки – Кочетенкова Ирина Александровна,
1 квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография – искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Обучаясь по этой программе «Веселый каблучок», дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Нормативной основой программы дополнительного образования «Веселый каблучок» являются:

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,
- Иные нормативно-правовые акты органов управления образованием различного уровня,
- Устав Образовательного учреждения,
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Гимназия № 18».

Направленность программы дополнительного образования «Веселый каблучок» - художественная, уровень освоения программы – общекультурный.

Актуальность программы. Содержание программы ориентировано на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей, разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Новизна программы. Учитывая требования современного образования, данная программа реализует основные идеи и цели системы образования детей:

- * развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- * содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- * приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;
- * сохранение и охрана здоровья детей;
- * ориентацию индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самостоятельность.

Педагогическая целесообразность. Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, требует новых форм и методов воспитания и обучения, отвечающих настоящему времени. На современном этапе - это усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что влечет за собой повышение интереса к созданию и реализации программ, сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Цель программы: Приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию учеников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности посредством хореографического искусства.

Задачи:*Предметные:*

1. сформированность первоначальных представлений о роли хореографии в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека;
2. сформированность основ хореографического искусства, в том числе на материале культуры родного края, развитие художественного вкуса и интереса к хореографическому искусству и танцевальной деятельности;
3. умение воспринимать музыкальные образы и способность выражать их в движении;
4. использование музыкальных образов и изученных движений, комбинаций при создании хореографических композиций и постановках, в импровизации.

Личностные:

1. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
2. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
5. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Адресат программы. Данная программа адресована обучающимся школьного возраста общеобразовательного учреждения 6-10 лет (1-4 классы).

Сроки реализации дополнительной образовательной программы - 1 год (34 часа в год, 1 академический час в неделю).

Условия реализации программы. Реализация данной программы предполагает осуществление образовательной деятельности на следующих принципах:

- *принцип дидактики* («построение» учебного процесса от простого к сложному);
- *принцип актуальности* (предлагает максимальную приближенность содержания программы к реальным условиям деятельности детского объединения);
- *принцип системности* (подразумевает систематическое проведение занятий);
- *принцип творчества и успеха* - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Этапы реализации программы:

1 этап – организационный:

- выявление творческого потенциала воспитанников посредством входной диагностики (анкетирование, тестирование, беседы, наблюдения).

2 этап – основной:

- формирование знаний, умений и навыков;

- развитие творческих способностей;

- основной задачей данного этапа дать воспитанникам первоначальную хореографическую подготовку.

3 этап – аналитико-оценочный:

- проведение диагностических срезов с последующим анализом;

- уточнение и корректировка учебно-тематического плана;

- обобщение опыта.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
<i>Раздел 1. Введение. Правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены. (2ч)</i>				
1	Изучаются правила охраны труда, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения.	1	1	0
2	Организация групп, знакомство с детьми. Вводное занятие по хореографии.	1	1	0
<i>Раздел 2. Танцевально-ритмическая гимнастика (10ч.)</i>				
3	Сильные и слабые доли. Экзерсис на середине	4	1	3
4	Хороводный шаг с вытягиванием носка, приставной шаг, приставной шаг с приседанием.	6	0	6
<i>Раздел 3. Азбука хореографии (12ч.)</i>				
5	Экзерсис на середине:	4	0	4
6	Kross (упражнения по диагонали):	3	0	3
7	Элементы народного танца:	5	0	5
<i>Раздел 4. Музыкально-ритмические игры (8ч.)</i>				
9	Игра на смену движений с высоким подъемом ног. Игра на смену темпа движения. Игра элементами творчества «узоры».	8	2	6
<i>Раздел 5. Открытый урок (2ч.)</i>				
10	Открытые уроки для родителей.	2	0	2

	ИТОГО	34	5	29
--	-------	----	---	----

Содержание программы

Раздел 1. Введение - 2 часа

Теория - 2 часа

Изучаются правила охраны труда, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения. Организация групп, знакомство с детьми. Вводное занятие по хореографии.

Раздел 2. Танцевально-ритмическая гимнастика - 10 часа

Теория - 3 часов

Музыкальные размеры 4/4; 2/4. Характер музыки. Сильные и слабые доли. Длительности, ритмический рисунок

Практика - 7

Постановка корпуса.

Экзерсис на середине:

- танцевальные шаги (с носка, с высоким подниманием колена, приставные шаги);
- бег мелкий, с захлестом назад, с подниманием колена вверх;
- прыжки на одной ноге, меняя ноги, прыгать на 2-х ногах, в разные направления.
- упражнения для рук (поднимание, опускание, сгибание в локтевом суставе, кисти);
- упражнения для головы и шеи (наклоны-вперед, назад, к плечам, повороты);
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- построение в рисунки: колонна, линия, круг, диагональ.

Хороводный шаг с вытягиванием носка, приставной шаг, приставной шаг с приседанием.

Партерная гимнастика:

- «карандашик и утюжок» (упражнения для голеностопа);
- «бабочка» (упражнения для силы ног);
- «угольки» (упражнения для стоп);
- «черепашка» (упражнение для осанки);
- «собираем ягоды» (упражнения на растяжение мышц ног);
- «корзиночка» (упражнения для позвоночника);
- «колечко» (упражнения для позвоночника);
- «самолетики» (упражнения для мышц спины);
- «кошечка и собачка» (упражнение для спины);

- «березка» (стойка на лопатках);
- «ножницы» (упражнение для силы ног);
- «мостик» (упражнение для гибкости спины);
- «морская звезда» (упражнение для мышц спины);
- «махи поочередно ногами» (упражнение для силы и натяжения ног);
- «televelant» вперед, назад и в сторону (упражнение для натяжения и силы ног);
- «devolure» из прямого положения (упражнение для натяжения ног);
- «выгляни в окошко» (упражнение для растяжения мышц спины).

Подготовка к шпагатам (поперечный и продольный).

Раздел 3. Азбука хореографии- 12 часов

Практика – 12 часов

Экзерсис на середине:

- постановка корпуса, апломб;
- изучение позиций ног: 1,2;
- изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3;
- plie (по 1 и 2 позиции ног);
- battment tandu в сторону по 1 п.н.;
- releve по 6 п.н. (подъем на полупальцы).
- *Kross (упражнения по диагонали):*
- танцевальный шаг;
- танцевальный бег;
- боковой и прямой галоп по одному и в паре;
- «ножницы»;
- «колесо»;
- подскоки, кружение на подскоке по одному и в паре.

Элементы народного танца:

- позиции ног;
- положения рук;
- притопы (одинарные, двойные);
- «гармошка на прямых ногах и с приседанием»;
- бег на месте, с продвижением, в разные направления (колени вверх «лошадкой»);
- шаг с носка, с каблука;
- «ковырялочка»;
- прыжки на двух ногах, прыжки меняя ноги поочередно.

Изучение основных движений белорусского танца «Крыжачок» - основной ход с продвижением вперед, на месте, назад.

Раздел 4. Музыкально-ритмические игры - 8 часов

Практика - 8 часов

Игра на смену движений с высоким подъемом ног.

Игра на смену темпа движения.

Игра с элементами творчества.

Раздел 5. Открытые занятия - 2 часа

Практика - 2 часа

Открытые занятия для родителей.

Планируемые результаты реализации программы

К концу обучения учащиеся должны знать:

Предметные:

- знание основ музыкальной грамоты (темп, ритм, размеры);
- умение ориентироваться в пространстве;
- знание основных движений, вытягивание ноги и стопы;
- умение держать правильную осанку;
- умение воспринимать музыкальные образы и способность выражать их в движении.

Личностные:

- уметь работать в группе;
- потребность здорового образа жизни.

Формы подведения итогов реализации программы: итоговое занятие, выступления на школьных праздниках.

Организационно – педагогические условия реализации программы

- формирование взглядов (пример, разъяснение);
- организация деятельности (упражнение, показ, подражание);
- стимулирование и коррекция (поощрение, похвала, соревнование);
- сотрудничество, позволяющее педагогу и воспитаннику быть партнерами в увлекательном процессе образования;

Основные формы и методы организации учебного процесса:

Словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание.

Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- * просторное помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- * костюмы;
- * наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.

Технические средства обучения:

- * магнитофон;
- * видеоманитофон;
- * телевизор.

Тренировочная форма

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богуславская А.Г. «Народно-сценический танец». - Москва, 2011.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 2000.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать», 2011.
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей 3-7 лет». - Москва, 2011.
5. Слыханова В.И. «Методика народно сценического танца». - Москва 2012.
6. Устинова Т.А. «Лексика русского танца» Москва, 2010.

Электронные ресурсы: <http://www.wiki.iteach.ru>

Список литературы для педагога

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 2010.
2. Ваганова А. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 2009.
3. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009г.
4. Звездочкин В.А. «Классический танец» - СПб: «Планета музыки», 2011г.
5. Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин: учебно- методическое пособие / О.Г. Калугина. – Киров: КИПК и ПРО, 2010. – 123 с.
6. Классический танец первого года обучения: учебно-методическое пособие / сост. Э.И. Герасимова; КОГАОУ СПО «Вятский колледж культуры». – Киров, 2011. – 76 с.
7. Кобелева О. Единство хореографии и психологии. Журнал «Детский Дом», №31, стр.35.
8. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений /Е. Котельникова. - М.: ВЦХТ, 2008. - 128 с.: ил.
9. Методика работы с хореографическим коллективом: учебно-методическое пособие / Сост. Э.И. Герасимова, КОКК. -Киров, 2010-36 с.

10. Наказненко С.П. Хореография плюс Психология. Источник: www.b17.ru/blog/horeografij__psihologij/ Опубликовано: 4 июля 2013г.
11. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006
12. Соотношение притязаний ребенка и его хореографические способности. Источник: www.allbest.ru, 23.06.2011г.
13. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - СПб: «Лань», 2009г.
14. Хореографическая педагогика: вопросы муз. воспитания, актерского искусства и режиссуры; худож. оформление танца; хореогр. работа с детьми / Гум. ун-т профсоюзов СПб. - Киров: Диамант, 2007. - 116 с.
15. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.

Календарный учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
1 год	04.09.2023г.	31.05.2024г.	34	34	вторник 13.15-14.00

Календарно-тематическое планирование кружка «Веселый каблучок»

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Сроки проведения (дата)	Примечание
<i>Раздел 1.</i>				
1	Изучаются правила охраны труда, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения. Организация групп, знакомство с детьми. Вводное занятие по хореографии.	1	сентябрь	
2	Организация групп, знакомство с детьми. Вводное занятие по хореографии.	1		
<i>Раздел 2.</i>				
3-4	Музыкальные размеры 4/4; 2/4. Характер музыки. Сильные и слабые доли. Длительности, ритмический рисунок	5	сентябрь-октябрь	

	Постановка корпуса. <i>Экзерсис на середине:</i>			
5-6	Постановка корпуса. <i>Экзерсис на середине:</i>	3	октябрь-ноябрь	
7-8	<i>Партерная гимнастика:</i> Подготовка к шпагатам (поперечный и продольный).	2	ноябрь	
Раздел 3.				
9-10	<i>Экзерсис на середине:</i> постановка корпуса, апломб; изучение позиций ног: 1,2; изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3; plie (по 1 и 2 позиции ног); battment tandu в сторону по 1 п.н.; releve по 6 п.н. (подъем на полупальцы).	2	ноябрь-декабрь	
11-12	<i>Kross (упражнения по диагонали):</i> танцевальный шаг; танцевальный бег; боковой и прямой галоп по одному и в паре; «ножницы»; «колесо»; подскоки, кружение на подскоке по одному и в паре.	2	декабрь	
13-14	<i>Kross (упражнения по диагонали):</i> танцевальный шаг; танцевальный бег; боковой и прямой галоп по одному и в паре; «ножницы»; «колесо»; подскоки, кружение на подскоке по одному и в паре.	4	декабрь-январь	
15-16	<i>Элементы народного танца:</i>	3	февраль	

	позиции ног; положения рук; притопы (одинарные, двойные); «гармошка на прямых ногах и с приседанием»; бег на месте, с продвижением, в разные направления (колени наверх «лошадкой»); шаг с носка, с каблука; «ковырялочка»; прыжки на двух ногах, прыжки меняя ноги поочередно.			
17	Изучение основных движений белорусского танца «Крыжачок» - основной ход с продвижением вперед, на месте, назад.	1	февраль	
<i>Раздел 4.</i>				
18	Игра на смену движений с высоким подъемом ног.	3	март	
19	Игра на смену темпа движения.	2	март-апрель	
20	Игра с элементами творчества «узоры».	3	апрель	
<i>Раздел 5.</i>				
21	Открытые занятия для родителей	2	май	
	Резерв	1	май	
	ИТОГО	34		

Примечание: в случае реализации программы раньше завершения учебного года (до 31.05) педагог проводит в дни занятий по расписанию: воспитательные мероприятия, экскурсии, игровые программы, повторение пройденного материала и т.д. с соответствующей записью в журнал.