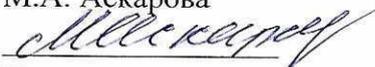


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №3»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

Рекомендована
научно-методическим
советом МБОУ «Лицей №3»
Протокол № 1
от « 1 » сентября 2023 года

Утверждена
директор МБОУ «Лицей №3»
М.А. Аскарова

Приказ № 202
« 4 » сентября 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Дыхание»**

Адресат программы:
обучающиеся 6-14 лет
Срок реализации: 1 год.

Разработчик программы:
Литаврина Ираида Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Братск, 2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Пошаговое развитие» разработана на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (далее – Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы: художественная.

Значимость данной программы состоит в творческой самореализации личности.

Формирование моральных качеств, черт характера, навыков и привычек поведения и общения внутри танцевального коллектива и вне его. Хореографическое творчество развивает зрительную память, абстрактное мышление, мышечную память, правильную осанку, устойчивый шаг.

Отличительные особенности программы:

Целесообразность программы в том, что в процессе её освоения у детей развиваются интеллектуальные и творческие способности, благодаря стабильным и планомерным урокам хореографии. Чёткая и планомерная система работы, в которой для каждого участника ясна перспектива его технического и художественного роста. Продуманная работа над репертуаром, где органично должны сочетаться все возрастные группы.

Возрастные особенности.

Психомоторные (двигательные) возможности ребенка зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятий, сенсомоторных процессов, памяти, мышления и внимания.

Весьма значимым для развития ребенка является возрастной рубеж 6-7 лет один из самых ценных этапов в жизни детей. Чрезвычайная подвижность, подражательная активность, сенситивность дошкольника этого возраста говорят о колоссальных потенциальных возможностях его развития. В то же время дети этого возраста отличаются быстрой сменой настроения, утомляемостью. Они плохо владеют своим телом, у них не развита координация.

Поступление ребенка в танцевальный кружок – это важное событие в его жизни. Он оказывается в другой, по сравнению с детским садом, сфере общения. Новым для него являются и взаимоотношения с педагогом и со сверстниками: отношения строятся на основе знаний общим делом – танцевальным искусством.

У младших школьников возрастает скорость движений, но точность еще не высока, много “лишних” не сознательных движений. Дети плохо различают и запоминают внешние сходные физические упражнения, движения; плохо их дифференцируют по основным параметрам

управления. Не достаточно развиты в младшем школьном возрасте мышление, распределение и переключение внимания, что затрудняет обучение и усвоение двигательных навыков. Если в этот период не работать над точностью, ловкостью и координацией движений, то в процессе интенсивного роста ребенка возникает диспропорция в управлении двигательным аппаратом. В младшем школьном возрасте важна профилактика нарушения осанки.

На занятиях хореографией с детьми 8-10 лет особое внимание уделяется развитию ритма, темпа, основных двигательных качеств, музыкально ритмическим упражнениям, которые строятся на прыжках, хлопках, притопах, шагах и беге в различных рисунках. Это ориентирует детей в пространстве и времени, развивает музыкальность и танцевальную технику. В эти годы дети обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Для этого возраста характерны богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. Однако из-за относительно слабой устойчивости внимания дети на занятиях быстро теряют темп и ритм. Нагрузка возрастает, разучивая экзерсисы на середине зала, у станка. Учитывая способности и знания приобретённые, в младшем составе дети становятся собранными, организованными, выносливыми.

Наиболее благоприятный возраст для восприятия движения в хореографии от 10 до 14 лет. При этом нужно отметить, что у девочек процесс освоения движений более точный, чем у мальчиков в том же возрасте. С точки зрения обучения хореографии большой практический интерес имеет прогнозирование роста и изменений пропорций тела детей в процессе их развития. Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен. Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

Срок освоения программы – 1 год – 38 недель – 9 месяцев

Форма обучения: групповая

Режим занятий: Группа № 1 (4,5 класс) – 3 раза в неделю по 1,5 учебному часу, 210 часов в год.

Группа № 2 (2,3 класс) – 3 раза в неделю по 1,5 учебному часу, 210 часов в год.

Группа № 3 (1 класс) – 3 раза в неделю по 1.5 учебному часу. 210 часов в год.

Цель программы:

Формировать у детей творческие способности через развитие музыкально – ритмических и танцевальных движений. Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии.

Задачи программы:

Развить музыкально – ритмические навыки.

Развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.

Правильно поставить - корпус, руки, ноги.

Укрепить группы мышц.

Развить внимательность, творческое воображение и фантазию через этюды и экзерсисы.

Развить артистические, эмоциональные качества у детей.

Развить самостоятельность.

Развить чувства коллективизма, ответственности.

Содержание программы

1. Вводное занятие. 2 часа

Знакомство с участниками танцевального формирования, определение правил охраны труда и правил поведения на занятии в учреждении, беседа о данной творческой деятельности.

2. Музыкально-ритмические навыки. 16 часов

Обучение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, воспринимать развитие музыкальных образов и согласовывать движения с их характером.

3. Развитие координации. 14 часов

Способность к точному анализу движений. Улучшение способности согласовывать движение различными частями тела. Улучшение способностей к воспроизведению заданного темпа движений.

Развитие координационных способностей.

а) по разностороннему

б) специально направленному развитию

Уровень развития способности координации.

а) скоростные способности

б) динамическая сила

4. Партерная гимнастика. 26 часов

Комплекс упражнений для подготовки различных групп мышц к основной работе.

Повышение гибкости суставов, улучшение эластичности мышц и связок наращивая их силу.

Большое внимание уделяется отработке стоп, голеностопной части.

5. Танцевальные движения для развития техники. 24 часов

Наработка определённого запаса движений, требуемого для движения с характером музыки.

Основные: ходьба, бег, прыжки, шаг польки, шаг галопа.

Сюжетно-образные: лисичка, зайчик, медведь.

Движения с предметами: флажки, мячи, цветы.

Элементы народных плясок: вынос ноги на носочек на пятку и др.

6. Основы народного танца. 20 часов

Ходы русского танца: переменный, с ударами, дробный.

Ёлочка. Гармошка. Припадание. Моталочка. Переступание и др.

7. Тренаж. 40 часов

Постановка позиций ног, рук, формирование осанки корпуса через освоение классического экзерсиса у станка.

8. Освоение исполнительского мастерства. 26 часов

Каждый танцор, выходя на сцену, должен знать, какую роль он должен показать зрителю.

Необходимо формировать умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкальным образом. Танцор должен уметь импровизировать.

Овладение навыками импровизационного и композиционного развития танца в единстве индивидуального и ансамблевого мастерства исполнения.

9. Освоение прыжков. 20 часов

Трамплинный прыжок по 6 позиции

Сотэ по 1 позиции

Шажман де пье из 5 поз со сменой ног

10. Навыки ориентировки в пространстве. 10 часов

Выход из шахматный порядок.

Выход из общего круга в несколько кружков.

Перемещение вертикальных линий.

Рисунок креста пропуская друг друга.

По линиям рисунок расчёска.

Парные переходы.

11. Детский эстрадный экзерсис. 12часов

Подскоки с хлопками включая повороты.

Синхронное движение рук и ног-молоточки.

Противоположное пике ногами.

Завёрнутое переступание нога за ногу-штопор

Планируемые результаты освоения программы

Повышение уровня воспитанности.

Положительная динамика состояния каждого участника хореографического коллектива.

Успешное овладение участниками танцевальными навыками.

Овладение навыками танцовщика, эмоциональной творческой активностью.

Активное участие в концертных программах.

Повышение хореографического уровня каждого участника.

Метапредметные результаты

Личностные:

Умение понимать друг друга. С уважением и вниманием относиться к окружающим.

Регулятивные:

Умение самостоятельно отрабатывать движения. Оценивать свои возможности.

При выполнении движений использовать свои способности в полную силу нарабатывая танцевальную технику самостоятельно.

Познавательные:

Самостоятельно придумать танцевальный образ, это может быть лиса или заяц.

Умение изобразить характер образа хитрый, добрый, испуганный.

Исполнять представленный образ через танцевальные движения.

Коммуникативные:

Иметь первоначальные навыки в группе. Активно взаимодействовать со сверстниками.

Учитывать интересы других, слушать и понимать, уметь договариваться.

Правильно высказывать свою точку зрения.

Предметные результаты:

В результате реализации программы обучающиеся **будут знать;**

1. Основы хореографического искусства.
2. Танцевальные правила и возможности.
3. Хореографические направления.

Обучающиеся **будут уметь;**

1. Различать и определять музыкальный ритм, музыкальный размер, слабые и сильные доли.
2. Выполнять движения в соответствии с музыкой и образом.
3. Осознанно работать у станка, тщательно прорабатывая каждую деталь в комбинации.
4. Анализировать состояние своих мышц и доводить их до совершенства.
5. Ориентироваться в пространстве, безошибочно перестраиваться из одного рисунка в другой.
6. Грамотно выполнять движения, прыжки.
7. Владеть танцевальной техникой и актёрским мастерством.

Основной показатель качества освоения программы – личностный рост обучающегося, его самореализация в хореографической деятельности.

- Умение свободно владеть телом в предложенном хореографическом материале.
- Умение практически применять полученные знания.
- Понимание ритма, темпа, динамики в музыке.

- Умение точно воспроизводить характер исполняемого движения в соответствии с музыкальным материалом.
- Умение передать характер музыки в пластике и движении.
- Умение работать по точкам пространства во время движения танцевальных комбинаций (ориентировка, перестроения)
- Умение работать с предметами (реквизит – венок, платочек и т.д.)
- Умение индивидуального применения самовыражения в танце.
- Умение свободно координировать движения рук, ног, головы, корпуса.
- Умение владеть навыками ансамблевого исполнения (чувство группы, ансамбля)
- Умение видеть, анализировать и исправлять ошибки.
- Умение исполнять технически сложные движения.
- Умение правильно распределять силы во время исполнения танцевальных комбинаций, воспитывать выносливость.
- Приобретение эстетического отношения к народным танцевальным традициям.

Учебный план

1 год обучения

№	Название тем.	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Введение.	2			
1.1	Знакомство с участниками. Определение правил охраны труда.	1	0,5	0,5	
1.2	Знакомство с данной творческой деятельностью	1	0,5	0,5	
	Раздел 2. Музыкально-ритмические навыки	16			
2.1	Хлопки в ладоши с разным характером и паузами	2	1	1	
2.2	Притопы под музыку. Тихо, громко, медленно	4	2	2	
2.3	Чередование хлопков с притопами	2	1	1	
2.4	Совместить хлопки с притопами	2	1	1	
2.5	Хлопок, притоп с продвижением двух шагов вперёд и назад	2	1	1	
2.6	Повороты в продвижении хлопка и притопа	4	2	2	
	Раздел 3. Развитие координации	14			
3.1	Маршировка на месте с разными поворотами по точкам	2	1	1	
3.2	Прыжки на месте крестиком	2	1	1	
3.3	Подскоки по кругу	2	1	1	
3.4	Подскоки на месте с заходом в круг и из круга.	4	2	2	
3.5	Противоположные прыжки, чередуя руки с ногами	4	2	2	
	Раздел 4. Партерная гимнастика	26			
4.1	Растяжка тела-лодочка, струнка	3	1	2	
4.2	Упражнение на гибкость из кукольной позиции сидя	3	1	2	
4.3	Упражнение для пресса-подъём ног с сгибанием и разгибанием на воздух	3	1	2	
4.4	Брёвнышко-перекаты с боку на бок лёжа на полу	3	1	2	
4.5	Ласточка-укрепление мышц спины	3	1	2	
4.6	Махи ног к потолку сидя	3	1	2	
4.7	Позиция тигрёнка в резинке	4	1	3	
4.8	Бабочка-упражнение на выворотность ног сидя на полу	4	1	3	
	Раздел 5. Танцевальные движения для	24			

	развития техники				
5.1	Прыжки крестом-руки и ноги в сторону затем соединить	4	1	3	
5.2	Прыжки с переменной рук и ног вперёд и назад	4	1	3	
5.3	Переменный шаг с притопом с участием рук	4	1	3	
5.4	Шаг польки	4	1	3	
5.5	Шаг галопа	4	1	3	
5.6	Вынос ноги на носок на пятку	4	1	3	
	Раздел 6. Основы народного танца	20			
6.1	Переменный ход танца	4	2	2	
6.2	Русский ход с ударами	4	2	2	
6.3	Дробный ход	4	2	2	
6.4	Ёлочка, гармошка	4	2	2	
6.5	Припадание, моталочка	4	2	2	
	Раздел 7.Тренаж	40			
7.1	Постановка позиций ног, рук	10	4	6	
7.2	Формирование осанки корпуса	10	4	6	
7.3	Освоение экзерсиса у станка	10	4	6	
7.4	Освоение экзерсиса на середине зала	10	4	6	
	Раздел 8. Освоение исполнительского мастерства	26			
8.1	Эмоциональность в соответствии с образом танца	6	3	3	
8.2	Умение осмысленно использовать выразительные движения	6	3	3	
8.3	Умение импровизировать	6	3	3	
8.4	Навыки импровизационного и композиционного развития танца в единстве и ансамблевого мастерства исполнения	8	4	4	
	Раздел 9. Освоение прыжков	20			
9.1	Трамплинный, сотэ по 1 позиции	10	4	6	
9.2	Шажман де пье из 5 позиции со сменой ног	10	4	6	
	Раздел 10.Навыки ориентировки в пространстве	10			
10.1	Выход из круга в шахматный порядок	2	1	1	
10.2	Выход из общего круга в несколько кружков	2	1	1	
10.3	Перемещение вертикальных линий	2	1	1	
10.4	Рисунок креста пропуская друг друга	2	1	1	
10.5	По линиям рисунок расчёска	1	0,5	0,5	
10.6	Парные переходы	1	0,5	0,5	
	Раздел 11.Детский эстрадный экзерсис	12			
11.1	Подскоки с хлопками включая повороты	2	1	1	

11.2	Синхронное движение рук и ног-молоточки	2	1	1	
11.3	Противоположное пике ногами	3	1	2	
11.4	Завёрнутое переступание нога за ногу-штопор	3	1	2	
	Раздел 12. Открытый урок	2		2	
	Раздел 13. Концертная деятельность				Концертное выступление
	Итого:	210	86	124	

Календарный учебный график

1 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Введение. Знакомство с участниками.	2ч								
Музыкально-ритмические навыки	4ч	4ч	4ч	4ч					
Развитие координации	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	
Партерная гимнастика	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	2ч
Танцевальные движения для развития техники	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	
Основы народного танца	1ч	3ч	3ч	3ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
Тренаж	2ч	5ч	5ч	5ч	3ч	5ч	5ч	5ч	5ч
Освоение исполнительского мастерства	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	2ч
Освоение прыжков	1ч	3ч	3ч	3ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
Навыки ориентировки в пространстве	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч
Детский эстрадный экзерсис	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч
Всего	21ч	30ч	29ч	29ч	20ч	22ч	22ч	22ч	15ч

Оценочные материалы

Результатом успешной деятельности обучающихся и эффективности данной программы является участие в общешкольных мероприятиях, концертах, отчетные концерты в конце каждого учебного года. Наряду с этим в течение года проводится текущий контроль, итоговый контроль. Творческие задания, контрольные занятия, концертные выступления, участие в конкурсах и фестивалях позволяют оценить ЗУН полученные в процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Дыхание».

По итогам концертного выступления определяется танцевальный уровень развития обучающихся: слабый, средний, высокий по следующим параметрам

1й год обучения

Уровни, признаки	слабый	средний	высокий
1.Количество разученных танцев за год	4	5	6
2. Качество и выразительность исполнения	Слабо выраженное исполнение	Исполнение верное, но допускает ошибки	Владеет исполнительским мастерством , эмоционально выражает танцевальный образ
3. Проявляемый интерес к занятиям	Часто пропускает занятия по разным причинам.	Устойчивый интерес	Регулярно посещает занятия, постоянный интерес.
4.Танцевальные способности	Слабо выраженные (плохая зрительная память, нарушение координации, нарушение чувства ритма)	Средние способности	Хорошие способности (пластичность, чувство ритма, координация, память, шаг, стопа, прыжок)

Условия реализации программы

Для полноценных занятий хореографией требуется; просторный, чистый танцевальный класс. Зеркала. Станки. Музыкальный центр. Музыкальный инструмент (фортепиано). Аккомпаниатор.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». <http://base.garant.ru/70291362/>;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р). <http://docs.cntd.ru/document/420219217>;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». http://minobr.gov-murman.ru/files/Prikaz_1008.pdf;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 года № 33660). http://www.oskoluno.ru/documents/otdel-dop-obraz/post-san_vrach_RF-41_04-07-2014.pdf;
5. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». <http://docs.cntd.ru/document/420331948>;

6. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л.Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572;
7. Гончарова Е.В. Дополнительное образование детей в схемах, таблицах и определениях / Гончарова Е.В, Телегина И.С. // Нижневартовск: Издательство НВГУ. – 2013. – 139 с.;
8. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ; <http://dopedu.ru/metodopit.html>
9. «Азбука хореографии» - 1999г. Барышникова Т г. Москва «просвещение»
10. «Музыка и движения» - 1983г Бекина С. М. г. Москва
11. «Танцы народов мира» - 2001г Захаров В.М. г. Омск
12. «Методика хореографической работы» - 1985г Бондаренко Л.А. г. Киев
13. «Методическое пособие» - 2003г Матлах В.В. г. Иркутск