

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа № 300  
Центрального района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы № 300  
Центрального района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 153  
от 31 августа 2023  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ / Ю.Б. Ильина

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Топ-хлоп»**

**Срок освоения:** 1 год  
**возраст обучающихся:** 4-6 лет

Разработчик программы:  
Педагог дополнительного образования  
Сапогова В.И.

## Пояснительная записка

**Направленность программы** – художественная. Это программа, направленная на содействие эстетическому, нравственному, патриотическому воспитанию детей путем приобщения к искусству, народному творчеству, на развитие обучающихся в соответствии с актуальным содержанием в сфере искусства и культуры, освоение разнообразного художественного опыта и овладение навыками по реализации тесной связи между искусством, культурой и повседневной жизнью. Формируются навыки, связанные с эмоциональным, интеллектуальным развитием человека.

**Адресат** – дошкольники в возрасте 5 -7 лет, желающие получить навыки, связанные с эмоциональным, интеллектуальным, духовным развитием человека, подготовиться к школьной жизни. Набор детей в группы производится без отбора по природным данным и способностям. Главное - желание ребенка.

### Актуальность данной программы

Актуальность программы связана с использованием разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей. Это позволяет насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Здоровье ребенка – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. Программа помогает творчески реализовать эту потребность.

В основу программы заложено обучение детей основам танца.

### Отличительные особенности программы.

Учитывая, что дети младшего дошкольного возраста быстрее устают эмоционально и физически, более ярко реагируют на процесс обучения, в отличие от их старших сверстников, занятия могут варьироваться по своей структуре. Так разминку может заменить акробатика, а занятия ритмикой с удовольствием могут быть заменены пластической импровизацией. Но все-таки периодически мы возвращаемся к основной структуре урока.

Большая часть времени на занятиях отдается лечебно – физкультурной гимнастике. Эта часть урока на первом году обучения наиболее ценна и важна, т.к. именно на этом этапе можно правильно сформировать и укрепить правильное положение спины рук и ног для занятий классическим танцем.

Теоретические объяснения происходят перед изучением каждого нового материала.

Весь процесс учения строится на образном объяснении, нет сложных терминов для ребенка. Главное – правильно задать образ упражнения, чтобы именно этот образ помог ребенку грамотно строить работу мышц. Так, вытягивание носочков мы сравниваем с отточенными карандашами, плохо вытянутые со сломанными. В помощь приходят образы знакомые детям зверушки. Подводное царство, царство джунглей, веселый зоопарк – основные темы для сюжетов детских упражнений – подражаний. Такие занятия не только развивают его физически и музыкально, но и заставляют работать воображение, творческую фантазию.

После определенного количества занятий, мы усложняем детям задачу, предоставляя возможность танцевать самим по их «танцощущению». Этот процесс работы называется детская танцевальная импровизация, т.е. «выступление на свой лад», под заданную музыку или на заданный образ. Подобные импровизации приветствуются детьми, особенно когда эти «выступления» носят соревновательный характер.

В совместном творчестве на основе детских импровизаций педагог создает их первые этюды и хореографические миниатюры.

Немаловажное значение на всех занятиях имеет игра и релаксационный отдых. Для этого используется накопленный опыт игр на основе русских спортивных традиций, это – эстафеты, конкурсы на лучшее исполнение и лучший количественный, качественный результат.

Чередование активных форм обучения и пассивных, т.е. практики и теории, главное требование для занятий детей дошкольного возраста.

**Уровень освоения** - общекультурный

**Объем и срок освоения программы** - 1 год обучения, 60 академических часов.

### **Цели и задачи программы**

Цели программы:

- выявить способных и талантливых детей, подготовить их физически и морально для дальнейшего, более углубленного обучения классическому и народному танцу,
- формирование и развитие физических и творческих способностей учащихся.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

1. обучение основам танцевальной азбуки.
2. изучение культуры движения, основ актерского мастерства, основ грима, театрального этикета.

**Развивающие:**

1. развитие физических данных ребенка, максимальное устранение изъянов осанки, походки, жестов, мимики.
2. развитие чувства ритма, образно-музыкального и образно-пластического мышления, развитие музыкальной и танцевальной памяти.

**Воспитательные:**

1. формирование художественного вкуса, культуры общения и эстетических наклонностей в выборе собственного поведения и образа.

### **Планируемые результаты освоения учащимися программы.**

**Предметные:**

Знать:

- позиции рук и ног классического танца,
- основные виды движения, ходов, бега, повороты,
- изучение поклона из 3-й позиции
- танцевальные движения: ходьба с носочка, марш, галоп, подскоки, бег по 6-й позиции.

Уметь:

- исполнять танцевальные движения, проходимые в рамках программы,
- исполнять элементы классического танца,
- определять характер танца и музыки.

**Метапредметные:**

- сформирована мотивация к занятиям хореографией;
- сформированы навыки здорового и безопасного образа жизни;
- развиты навыки самоконтроля и самостоятельности;
- развиты музыкальный слух, эмоциональность и выразительность;
- приобретены выносливость и сила воли, координация и пластика;
- сформирован навык творческого общения в коллективе;
- сформирована правильная осанка

**Личностные:**

- умение работы в детской хореографической группе

- сформирована культура общения и поведения в социуме;
- привито уважительное отношение к общечеловеческим ценностям;
- сформирован эстетический и музыкальный вкус учащегося;
- сформированы ответственность, исполнительность, трудолюбие;

**Организационно-педагогические условия реализации:**

**Язык реализации** – русский язык

**Форма обучения** - очная

**Форма проведения занятий** – практические занятия

**Условия приема** - по желанию родителей, при подписании договора об оказании дополнительных платных услуг

**Наполняемость групп** – до 10 человек.

**Форма организации деятельности**

Основной формой организации занятий являются – групповые.

**Практическое занятие.** Основная форма занятия, которая имеет определенную структуру, может варьироваться в построении частей занятия

*Структура занятия:*

1. Поклон. Разминка – 5 минут.
2. Лечебно-физкультурная гимнастика -10 минут
3. Основная часть – изучение основ «Азбуки» - 5 минут.
4. Упражнения на настроение. Дети сами выбирают одну из форм известных им занятий. Это может быть танец-игра, упражнения на релаксационный отдых, эстафеты, пластические импровизации, или «пятиминутка» забав – 5 минут.
5. Заключительная часть. Бывает двух видов – упражнения на развитие гибкости или упражнения для развития прыжка со скакалкой –10 минут.
6. Упражнения на расслабление и поклон –5 минут.

**Показательное занятие.** Проводится для родителей, администрации школы, на праздничных мероприятиях. Цель этого занятия показать родителям, каких добились результатов их дети. Такая форма занятия доставляет особую радость не только детям, но и зрителям. В качестве судей участвуют наши родители и учителя, их сверстники.

**Контрольные занятия.** Занятия – экзамены, на них дети, после изучения нового танцевального материала, получают оценки за его исполнение. Контрольное занятие проводится в рамках обычного занятия. Отводится специальное время, 30 минут, дети показывают выученные движения и получают баллы, которые ставит педагог. Выявляются лучшие, оговаривается, почему оценка выше или ниже чем у других. Тем, кто получил не очень высокие оценки, разрешается пересдать задание через определенный промежуток времени.

**В программе обучения используются следующие методы:**

1. беседы в рамках проходимого материала,
2. устное объяснение,
3. обсуждение.

**Формы контроля и оценочные материалы**

1. контрольное занятие,
2. карта наблюдения по занятиям хореографией,
3. концерты,
4. психологическое тестирование.

№ п/п	Название раздела, темы	Формы контроля
1.	Вводное занятие	Опрос, наблюдение
2.	Лечебно-физкультурная	Открытое занятие

	гимнастика и основы акробатики	
3.	«Азбука» танца	Открытое занятие
4.	Релаксационные упражнения	Опрос
5.	Импровизация под музыку	Открытое занятие
6.	Репетиционная работа	Участие в концертах
7.	Контрольные и итоговые занятия	Опрос, наблюдение

**Формами проверки ожидаемых результатов являются:**

**Показательные занятия** для родителей (законных представителей) и коллег из школы, ДДЮТа, ГМО, **контрольные занятия** с фиксированием результата в виде баллов за проделанную работу.

**Материально-технические условия реализации программы:**

1. просторный, проветриваемый зал с зеркалами,
2. балетный станок,
3. музыкальный центр,
4. кассеты и диски с фонограммами.

**Пособия и материалы для учащихся:**

1. специальная форма и обувь для занятий,
2. скакалка,
3. резиновый коврик для занятий на полу,
4. блокнот для записей.

**Кадровые условия** – педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Лечебно-физкультурная гимнастика и основы акробатики	18	1	17	Открытое занятие
3.	«Азбука» танца	14	1	13	Открытое занятие
4.	Релаксационные упражнения	10		10	Опрос
5.	Импровизация под музыку	4		4	Открытое занятие
6.	Репетиционная работа	10		10	Участие в концертах
7.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Опрос, наблюдение
	Итого	60	3	57	

**Содержание программы.**

Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования воспитанников на занятиях по хореографии. Изложения основных требований к воспитанникам на занятиях /см. приложение/.

Лечебно-физкультурная гимнастика и основы акробатики.

**Комплекс упражнения для укрепления и развития гибкости спины:**

«Лодочка»  
«Лодочка качается на волнах».  
«Колосок»  
«Колобок»  
«Полумостик»  
«Свечка»  
«Лебедь»  
«Лебедь качается на волнах»  
«Рыбка»  
«Рыбка с хвостиком»  
«Восточный мостик», или мостик на коленях.  
«Кошечка мурлычет и трется ушком»  
«Кошечка прогибает спину»  
«Кошечка пролезает под забором»  
«Плуг»  
«Бутон»  
«Мостик»  
«Мостик» из положения лежа.  
«Колечко»

**Комплекс упражнений для развития выворотности:**

«Японский болванчик»  
«Бабочка»  
«Крабик»  
«Крабик на прогулке»  
«Ножницы»  
«Выворотные пятки»

**Комплекс упражнений для укрепления и растягивания мышц ног и стоп.**

«Играем на пианино»  
«Оттачиваем карандаши»  
«Книжка»  
«Книжка с замочком»  
«Бег великанов»  
«Подготовка к уголку», или «любujemyся оточенными карандашами»  
«Уголок»  
«Пузырь»  
«Сломанные ножницы» (заноски)  
«Отодвигаем большой кубик»  
«Переход через гору»  
Махи ногами.  
Медленное поднятие ног на 45 и 90 градусов вперед.  
Медленное поднятие ног на 45 и 90 градусов назад.  
Медленное поднятие ног на 45 и 90 градусов в сторону.  
Быстрое поднятие ноги в разные стороны на 90 градусов.  
«Махи» ног в разные стороны на 90 градусов.  
«Махи» ног назад, стоя и на коленях.

**Комплекс прыжков со скакалкой для изучения и развития прыжка.**

«Кручу-верчу»  
«Восьмерка»  
«Одна восьмерка, два прыжка»  
Прыжки по 6-й позиции вперед и назад  
Бег, высоко поднимая ноги, вперед и назад  
Бег, доставая пятками ягодичные мышцы, вперед и назад

Подскоки

Галоп

Различные прыжки на скорость и на количество

**Комплекс упражнений для развития прыжка.**

«Бег захлестом» (доставая пятками ягодичные мышцы).

«Бег, высоко поднимая колени вперед».

«Струна»

«Прыжки лягушкой»

«Мячик»

«Прыжки колобка»

**«Азбука» танца.** Изучение поклона из 3-й позиции. Позиции ног классического танца \1,2,3,5,6\, позиции рук классического танца \ подготовительная,1,2,3\, простые танцевальные движения: ходьба с носочка, галоп, подскоки, бег по 6-й позиции.

**Релаксационные упражнения.** Комплекс упражнений йоги на растягивание мышц под музыку. За основу комплекса взята методика преподавания двух авторов Е.У.Зуева «Волшебная сила растяжки», и С.В.Барановой «Танцы и йога для здоровья».

**Пластическая импровизация под музыку.** Варианты музыкального исполнения номера: оркестр, электронная аппаратура, один или несколько инструментов, вокальное исполнение песни. Исполнения собственных танцевальных па под музыку. Импровизация на заданную тему. Импровизация в парах. Импровизация на определенный сюжет.

**Ритмика.**

**Теория.** Изучение вариантов музыкального исполнения номера: оркестр, электронная аппаратура, один или несколько инструментов, вокальное исполнение песни. Изучение характера музыки и определение музыкального размера.

**Практика.** Использование полученных знаний на практике: ритмическое простукивание музыки разного размера и темпа ладошками, то же самое в исполнении стоп. Ритмические упражнения в чередовании хлопков и ударов ногами.

**Календарный учебный график**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (1 ак.час – 40 мин.)
1 год	01.10.2023	24.05.2024	30	60	60	1 ак.час 1 раз в неделю

**Рабочая программа**

**Инструкция по технике безопасности.**

В помещении для занятий:

1. не бегать, не толкаться перед началом занятия,
2. на занятие приходить в специальной одежде и обуви, длинные волосы должны быть убраны,
3. не использовать на одежде для занятий в качестве застежек булавок и других колющих предметов, способных нанести вред здоровью,
4. сложные элементы танцев, акробатики лечебно-физкультурной гимнастики исполнять только с разрешения педагога и под его присмотром,
5. не трогать руками розетки, музыкальную аппаратуру,
6. при первом недомогании, или плохом самочувствии необходимо сразу сообщить об этом педагогу,
7. не бить руками и ногами зеркала,
8. во время исполнения упражнений со скакалкой, во избежание травм, соблюдать определенную дистанцию.

**Правила поведения в транспорте, во время коллективных поездок.**

В метро

1. не приближаться близко к краю платформы,
2. не отставать от группы,
3. не отлучаться без разрешения сопровождающих взрослых,
4. заходить в вагон поезда только со своей группой.

В автобусе:

1. не вставать со своих мест во время движения транспорта,
2. не высовываться в открытые окна,
3. входить и выходить из автобуса организованно, не создавая "толпы" и пропуская вперед младших детей.

**Санитарно-гигиенические требования к воспитанникам:**

1. приходить на занятие в специальной одежде и обуви,
2. волосы для занятий должны быть прибраны, и не мешать исполнению движений,
3. после занятий хореографией необходимо вымыть руки или принять душ, переодеться в другую одежду.

**Санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий хореографией:**

1. пространство для занятий должно соответствовать количеству детей, заявленных в группе.
2. зал должен быть хорошо проветриваемый,
3. не допускается загромождение зала другими предметами и мебелью, кроме тех, которые нужны для занятий,
4. пол для занятий должен быть абсолютно ровным и гладким,
5. перед началом занятий в зале необходимо проводить влажную уборку.

**Календарный учебный график**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания	Количество учебных	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (1 ак.час – 30
----------------------	---------------------	----------------	--------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------------



		<b>занятий</b>	<b>х</b>			<b>мин.)</b>
			<b>недель</b>			
1 год	01.10.2023	24.05.2024	30	60	60	1 ак.час 1 раз в неделю