

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда  
центр развития ребёнка – детский сад № 107

РАССМОТРЕНО  
На заседании педагогического совета  
От «31» 05 2023 г.  
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 107  
Л.Г.Покрышкина  
«31» 05 2023 г.  
Приказ № 137-0  
«31» 05 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

«Ладушки»

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Романцева Елена Викторовна,  
педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

### **Описание предмета, которому посвящена программа**

Предметом программы «Ладушки», как учебной дисциплины является обучение различным танцевальным движениям и применение их для создания единого гармоничного танца. Танцевальное искусство включает в себя развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность у малышей. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея данной программы – научить ребёнка не бояться своего тела, не сковывать движения, а свободно выражать мысли и чувства в танце. Идея программы - всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они так же развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие, а также помогают развивать музыкальную и образную выразительность ребенка в творчестве. Занятия танцем формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве, учат детей слышать и слушать музыку, понимать ее и любить, развивают эмоциональную выразительность детей.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы.**

Ключевые понятия:

линия – траектория по которой движутся танцоры

круг – расположение исполнителей по кругу лицом друг к другу, лицом или спиной в центр круга.

пара – это танец, исполняемый двумя партнёрами – как правило мужчиной и женщиной. В танце может одновременно участвовать несколько пар.

пояс – танцевальный – разновидность специализированной одежды, место положения рук во время танца

пяточка – украшение шагов, используемых в качестве тэпа. Чередование с носком - «ковырялочка» в народном танце

носок – вытягивание пальцев вперёд или подъём ноги на полупальцы.

притоп – сильный удар ногой в пол всей стопой

прихлоп – хлопок в ладоши фонарик – круговые движения поднятыми вверх кистями рук

лодочка - положение вытянутых в стороны рук партнёров сомкнутых в ладонях (ладонь девочки лежит на ладони мальчика).

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ладушки» имеет художественную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – ознакомительный. Программа «Весёлая карусель» составлена таким образом, чтобы обучающиеся понимали все ключевые понятия, могли овладеть всеми элементами танцевальных движений в соответствии с содержанием программы. В процессе освоения программы обучающиеся получают опыт владения своим телом, научатся соотносить движения танца с музыкой, научатся самостоятельно придумывать танцевальные движения в соответствии с характером предложенного музыкального произведения. Таким образом, обучающиеся имеющие соответствующий уровень знаний, умений и навыков могут быть зачислены в программу углубленного уровня.

### **Актуальность программы**

Программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности, направлена на гуманизацию воспитательно-образовательной работы с детьми, основана на психологических особенностях развития младших школьников. Танец не только развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, расширяет кругозор, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребёнка.

### **Педагогическая целесообразность**

Система музыкально-ритмического воспитания заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Система способствует развитию внимания и памяти, освоению азов ритмики, азбуки танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Программа способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческие и танцевальные способности, фантазия, обогащается

кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

**Практическая значимость** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческие и танцевальные способности, фантазия, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

#### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

*Принцип дифференциации:* учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

*Принцип наглядности* помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

*Принцип доступности* требует постановки перед воспитанниками задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

*Принцип систематичности* предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности воспитанников, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

*Принцип гуманности* в воспитательной работе выражает:

глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа «Ладушки» - это программа для обучающихся, не подготовленных, впервые пришедшие на обучение. Заниматься могут как девочки, так и мальчики. Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. Программа включает доступные направления в хореографии, в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

**Цель образовательной программы:** создание условий, способствующих совершенствованию физического здоровья воспитанников средствами двигательной активности (ритмика, танец).

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательные*

- совершенствование основных физических данных, координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- привить навыки здорового образа жизни;

##### *Развивающие*

- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- развить память, произвольное внимание, наблюдательность;
- развить чувство ритма, музыкальный слух, уметь согласовывать движения с музыкой;
- развить детскую самостоятельность и инициативу, воображение, фантазию, способность к импровизации;

##### *Воспитательные*

- воспитать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- воспитать у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- воспитать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 7 лет, независимо от пола ребёнка. Зачисляются все желающие. Специального отбора детей не требуется.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Набор детей свободный, по желанию, без предъявления к степени подготовленности по предметной области, без предварительного просмотра, проводится по заявлению родителей. Группа формируется в соответствии с возрастом: дети с 5 до 7 лет. В группе не более 20 детей. В течение года группа может пополняться за счёт новых желающих. Для вновь пришедших детей программа реализуется с того занятия, которое идет по календарному плану. Форма занятий – фронтальная. Набор детей в объединение осуществляется из числа воспитанников МАДОУ ЦРР д/с № 107.

**Формы обучения** – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год – 72 часов. Продолжительность одного занятия не более 30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 8 раз в месяц.

### **Объём и срок освоения программы.**

Полное освоение программы – 72 часа. Программа рассчитана на 9 месяцев, с 1 сентября по 30 июня.

### **Основные методы обучения**

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются качества, помогающие усвоить теоретический материал на практике. Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, инструктаж, знакомство с каким - то ключевым понятием и показ нового движения;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе.

*Методы, в основе которых располагается уровень деятельности обучающихся:* 1. Объяснительно-иллюстративный – демонстрация иллюстраций, видео, схем, непосредственный показ танцевальных движений.

2. Частично – поисковый – участие детей в решении поставленной задачи совместно с педагогом.

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

1. Наглядный – наблюдение, показ (выполнение) движения педагогом.
2. Практический – самостоятельное выполнение движения, повтор, творчество, игра, регулярность.
3. Словесный – объяснения, пояснения, уточнения, беседы, вопросы, указания.

### **Планируемые результаты:**

*Образовательные:*

- знать правила техники безопасности при занятии хореографией;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях;
- овладеть танцевальными комбинациями и упражнениями;
- овладеть техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменить движение в соответствии со сменой темпа музыки

*Развивающие:*

- формировать и развивать творческие способности общей культуры обучающихся;
- развивать познавательный интерес, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- развитие координации движений рук и ног, быстроты реакции

*Воспитательные:*

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- уметь работать индивидуально и в группе.

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

- педагогические наблюдения;
- открытые занятия с последующим обсуждением;
- итоговые занятия;

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов реализации программы является проведение открытого мероприятия для родителей. Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов может быть видеозапись, табель посещаемости.

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

*1. Материально-технические условия реализации образовательной программы:*

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие спортивного зала;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
- специальная форма и обувь для занятий;
- коврики- 20 шт.
- гимнастические палки- 20 шт.
- скакалки-20 шт.

**Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.**

*2. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы:*

**Список литературы**

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Для педагога**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 2005.
2. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академияхолдинг, 2004.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 2007.



4. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте.- Просвещение, 2003.
5. Игры в школе. - М.: АСТ, 2003.
6. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М, 2008.
7. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 2006.
8. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 2006.
9. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 2005.
10. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
11. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. М., «Владос». 2003г.
12. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 2003.
13. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 2007.
14. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
15. Шишкина В.А. Движение +

### **Информационное обеспечение программы**

#### **Интернет ресурсы**

1. <http://pedsovet.org/>
2. <http://www.openclass.ru/node/47746>

### **3. Кадровое обеспечение реализации программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

#### **Содержание программы**

(72 часа, 2 часа в неделю)

#### **Раздел 1**

##### **Тема № 1 «Аэробика»**

Теория: Знакомство с понятиями такт, затакт, сильная доля.

Практика: Прослушивание произведения, выделение сильной доли. Выполнение движений в такт музыки. Выполнение движения на счёт 4/4

##### **Тема № 2 «Пластическая картина «Мамин вальс».**

Теория: Вальс, его особенности, шаг на  $\frac{3}{4}$

Практика: Пластичное выполнение движений танца. Развитие музыкальности.  
Движение в паре и в общем круге.

## **Раздел 2**

### **Тема № 1 «Полька – приветствие»**

Теория: Движения нового танца, полька.

Практика: Развитие чувства ритма, быстроты реакции, умения быстро ориентироваться в пространстве.

### **Тема № 2 «Танец мышки»**

Теория: Движения нового танца

Практика: Развитие музыкальности, чувства ритма, координации, ловкости, удерживание равновесия.

### **Тема № 3 «Королевский танец» К.Вебера**

Теория: Грациозность и величие в танце. Держать спину, положение головы, повороты головы, реверанс, поклон.

Практика: Развитие грациозности исполнения движений, выразительности, координации, артистичности.

### **Тема № 4 «Старинная полька»**

Теория: Новое движение танца.

Практика: Развитие внимания, памяти, координации движений, чувства ритма.  
Слаженное движение в паре по кругу

### **Тема 5 «Танец модниц»**

Теория: Просмотр видео презентации «Показ мод». Поза, положение головы и умение удерживать улыбку.

Практика: Развитие музыкального слуха, координации движений, воображения, способности к импровизации. Умение высоко держать голову, улыбаться танцуя.

## **Раздел №3**

### **Тема № 1 «Танец с коромыслом»**

Теория: Русский народный танец, особенности. Понятие коромысло, кем и когда использовалось.

Практика: Выполнение движений танца в такт музыки. Умение удерживать коромысло во время танца.

### **Тема № 2 «Кукляндия»**

Теория: Показ новых движений, ритм, расстановка в шахматном порядке в линиях  
Практика: Выполнение движений танца в такт музыки. Умение красиво держать кукол во время танца. Удерживать шахматный «строй».

## Раздел 4

### Тема № 1 «Танец снежинок»

Теория: Движения хоровод, змейка

Практика: Развитие плавности в движениях, освоение элементов русской пляски.

### Тема № 2 «Байновская кадрили»

Теория: Кадриль, особенности танца

Практика: Выполнение движений в паре, освоение элементов русской пляски.

### Тема № 3 «Чимби – римби»

Теория: Шуточный танец. Перестроение квадрат

Практика: Отработка слаженных движений, перестроение на сильную долю музыки.

### Тема № 4 «На балу у Золушки»

Теория: Что такое бал. Как одевались дамы и кавалеры, современные балы

Практика: Выполнение плавных размеренных движений в паре по кругу на 4/4

### Тема № 5 «Танец месяца и звёздочек»

Теория: Смешение в одном танце разных жанров. Изменение ритма Импровизация

Практика: Уметь слышать изменения в музыке момент перехода на другой ритм.

Сочетание плавности и резкости в движении в зависимости от звучания музыки.

## Раздел 5

### Тема № 1 «Танец моряков»

Теория: Познакомить с движениями качалочка, присядка, пружинистый шаг. Счёт на 2/4.

Практика: Упражняться в выполнении определённых движений, не путать очерёдность. Выполнять движения четко и динамично.

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Развитие музыкального слуха и ритма	6	2	4
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	22	2	20
3.	Упражнения с предметами	12	1	11
4.	Танцевальные движения	24	2	22
5.	Музыкально-ритмические игры	8	1	7
	Итого:	72	8	64

### Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Ладушки»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
4.	Количество часов	72 часа
5.	Окончание учебного года	31 мая
6.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

### **Рабочая программа воспитания**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. Гражданско-патриотическое
2. Нравственное и духовное воспитание;
3. Воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. Интеллектуальное воспитание;
5. Здоровьесберегающее воспитание;
6. Правовое воспитание и культура безопасности;
7. Воспитание семейных ценностей;
8. Формирование коммуникативной культуры;
9. Экологическое воспитание.

**Цель** – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

**Используемые формы воспитательной работы:** беседы, ситуации общения, игровые и сюрпризные моменты.

**Методы:** словесные, наглядные, практический.

#### **Планируемый результат:**

- повышение мотивации к красивому исполнению элементов танца в общей группе и индивидуально;
- сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде;
- сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж о правилах поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни.	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Знакомство с педагогом и участников друг с другом в игровой форме.	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Трудовое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Беседа об уважительном отношении друг к другу, о правах и обязанностях во время занятий	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о праздниках «День защитника Отечества», празднике «День Победы», «День России», «День государственного флага»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей. Интеллектуальное воспитание;	В рамках занятий	Февраль, май, июнь, август
6.	Беседы о перевоплощениях в танце (танцы цветов, мишек, игрушек и прочее)	Воспитание положительного отношения к творчеству, экологическое воспитание. Интеллектуальное воспитание;	В рамках занятий	Декабрь, май
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание семейных ценностей интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры.	В рамках занятий	Декабрь, май

### Список литературы

*Нормативные правовые акты:*

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

*Для педагога дополнительного образования:*

1. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика».
2. Г.А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей».
3. Т.К. Васильева «Секрет танца».
4. Н.И. Заикин, Н.А. Заикина Областные особенности русского народного танца».
5. Е.В. Горшкова «От жеста к танцу».
6. Н. Зарецкая, З. Роот «Танцы в детском саду»
7. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес Данс»
8. Т.И. Суворова «Танцевальная мозаика»