

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Шанс» ЯМР

Согласовано:

Педагогический совет

От «10» мар 2022 г.

Протокол № 2



Утверждаю
Директор МУДО ЦДТ «Шанс» ЯМР

Мордовина О.С. /ФИО/
30.03.2022 г.

Муниципальное учреждение дополнительного образования
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Художественной направленности**

«Гравитация»

Возраст обучающихся: 5 - 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Фадеева Екатерина Александровна,
педагог дополнительного образования

п. Щедрино
2022 год

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Искусство танца - это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

Актуальность. Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной" непринуждённой" манере и владеть «ритмопластикой" танца, а также на решение оздоровительных задач.

Цель программы

Развитие художественно-творческих способностей детей средствами танца, с учётом их индивидуальных особенностей.

Задачи программы

обучающие

- познакомить детей с историей возникновения и развития хореографического искусства
- познакомить с основами хореографии, с элементами свободной пластики с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал
- познакомить с основными понятиями здорового образа жизни

развивающие

- развить эмоциональную отзывчивость на музыку, чувство ритма
- развить элементарные пространственные представления, ориентацию детей в сценическом пространстве, в композиционных построениях танцевальных рисунков
 - развить эмоциональную сферу, артистизм, координацию движений

воспитательные

- сформировать межличностное общение («исполнитель - педагог», «участник - ансамбль»)
- воспитать дисциплину и навыки организованности в процессе труда.
- привить навыки работы в коллективе.

- воспитать интерес к хореографическому искусству.

Программа имеет **художественную направленность**.

Образовательная программа рассчитана на 1 год для детей с 5 до 7 лет. Занятия проводятся 1 час в неделю, всего 36 часов. Продолжительность занятия 45 минут.

Ожидаемые результаты

К концу обучения дети должны

знать

- историю возникновения и развития хореографического искусства
- основы хореографии, элементы свободной пластики
- основные понятия о здоровом образе жизни

уметь

- ориентироваться в сценическом пространстве
- четко повторять ритмический рисунок танца
- эмоционально и артистично координировать свои движения
- работать в коллективе.

принципы:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографии;
- принцип от простого к сложному, постепенное усложнение материала и упражнений;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;
- принцип доступности и посильности.

2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе:	
		Теор.	Практ.
И.Т.Б. Вводное занятие.	1	1	-
Раздел 1. Музыка и танец – 18			
Тема 1.1. Связь музыки и движения	2	0,5	1,5
Тема 1.2. Темп музыкального произведения	2	0,5	1,5
Тема 1.3. Метроритм, специальные упражнения	5	-	5
Раздел 2. Азбука танца – 37			
Тема 2.1. Упражнения на развитие определенных групп мышц	2	-	2
Тема 2.2. Виды шага и бега	2	-	2
Тема 2.3. Рисунок танца	4	0,5	3,5
Тема 2.4. Основы классического танца	4	0,5	3,5
Тема 2.5. Партерная гимнастика	5	-	5
Раздел 3. Танцевальные этюды и танцы – 16			
Тема 3.1. Танцевальные, образные игры	3	1	2
Тема 3.2. Массовые композиции	6	-	6
Итого:	36	4	32

3. Содержание программы

Структура занятий включает в себя три основные части: вводную, основную, заключительную.

Общее значение вводной части занятия - это подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация внимания; подготовка мышц, суставов, связок к физической работе. На вводную часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата; развитие координации движений; развитие чувства ритма, музыкальности, артистичности и т.д. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени.

Основные задачи заключительной части занятия - снятие физического и нервного напряжения; подъем эмоционального тонуса посредством игры. На эту часть занятия отводится 5-10% общего времени.

В основу обучения положены:

- азбука музыкального движения (коллективно-порядковые и ритмические упражнения для развития ритма у детей); ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку не достаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей;

- азбука танца содержит элементы классического, народного и современного танцев, которые способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, способствуют развитию "танцевальности" у обучающихся;

- постановочная работа (пронизывает весь образовательно-воспитательный процесс и имеет целью развитие творческих и актерских способностей детей);

- индивидуальная работа;

- досуговая деятельность (проведение для детей праздничных "огоньков" с чаепитием).

Содержание обучения

Раздел 1. Музыка и танец

Тема 1.1. Связь музыки и движения.

Содержание: слушание музыки; понятие о музыкальном вступлении и исходном положении; начало исполнения движения после музыкального вступления.

Тема 1.2. Темп музыкального произведения.

Содержание: определение темпа (быстрый, медленный, умеренный).

Тема 1.3. Метроритм, специальные упражнения.

Содержание: понятие о ритмическом рисунке; знакомство с музыкальными инструментами; комбинация с хлопками и притопами.

Раздел 2. Азбука танца

Тема 2.1. Упражнения на развитие определенных групп мышц.

Содержание: наклоны головы вперед, в стороны; повороты головы вправо, влево; вытягивание шеи вперед; подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно; круговые движения плечами вперед и назад; разведение рук в стороны; сгибание кистей вниз, вверх; вращение кистей наружу, внутрь; круговые махи одной рукой; наклоны корпуса вперед, в стороны; полуприседания; подъем на полупальцы; подъем согнутой в колене ноги; прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны; прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны; прыжки с просветом.

Тема 2.2. Виды шага и бега.

Содержание: танцевальный шаг с носка; шаг на полупальцах, пятках, внутренних и внешних сторонах стоп; танцевальный бег; марш с высоким подниманием колена.

Тема 2.3. Рисунок танца.

Содержание: круг (движение по линии танца, в круг, из круга); линия; колонна; свободное размещение в зале; змейка; диагональ.

Тема 2.4. Основы классического танца.

Содержание: постановка корпуса; позиции ног (I, VI свободные позиции); положения рук (вдоль корпуса, на поясе, за юбку, за спиной, на поясе в кулачках).

Тема 2.5. Партерная гимнастика.

Содержание: упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса; упражнения на напряжение и расслабление мышц; упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов; упражнения на укрепление позвоночника; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног; упражнения на укрепление и развитие стоп; упражнения для тренировки равновесия.

Раздел 3. Танцевальные этюды и танцы

Тема 3.1. Танцевальные, образные игры.

Содержание: комплексы игровой ритмики; игры на внимание; игры на ориентацию в пространстве.

Тема 3.2. Массовые композиции.

Содержание: навыки коллективного исполнительства.

4. Обеспечение

4.1. Методическое обеспечение

Общие вопросы методики проведения занятий:

Творческая деятельность педагога состоит в том, чтобы рационально использовать в образовательном процессе формы и методы, обеспечивающие наилучшее достижение поставленной цели - усвоение знаний, формирование умений и навыков, развитие творческого мышления, познавательных интересов и способностей обучающихся. Также дифференцированный подход (учет индивидуальных способностей, особенностей детей, их психологические особенности). Проведение праздников, чаепитий.

Проведение занятий можно разделить на 3 этапа:

- начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и т.д.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения движения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно

применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, этюдах и танцах.

Формы, используемые в образовательной деятельности:

- по составу обучающихся (фронтальная, групповая, работа в парах, индивидуальная).

- по способу организации образовательного процесса (открытые занятия для родителей, досуговые мероприятия, работа с родителями)

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие **методы**:

- наглядный метод (образный показ педагога, эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем, подражание образам окружающей действительности, иллюстрация и т.д.);

- словесный метод (рассказ, объяснение, словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца, прием закрепления целостного танцевального движения - комбинации и др.);

- практический метод (игровой прием, детское «сотворчество», соревновательность, комплексный прием обучения, фиксация отдельных этапов хореографических движений и др.);

- метод стимулирования и мотивации деятельности (поощрение, эмоциональное воздействие).

Приемы обучения:

1. Предварительный показ танцевальной композиции, отдельных её элементов, движений и т.д. На этом уровне задача - предварительное знакомство с учебным материалом, чтобы позднее, в ходе обучения, дети могли мысленно соотносить свои действия с ранее увиденным.

2. Показ танцевального материала. Выделение из совокупности многих танцевальных элементов какого - либо определенного элемента и сосредоточение внимания на его восприятии.

3. Анализ и синтез танцевального материала, при котором анализируются отдельные части движения, композиции и потом соединяются.

Успешное изложение: с помощью этого приема педагог сообщает знания об истории, современном состоянии хореографии, рассказывает об отдельных танцах, ансамблях и т.д.

Комментирование: это словесное сопровождение педагогом сведений об особенностях танцевального движения и музыкального произведения.

Инструктирование: это словесные рекомендации, которые педагог дает обучающемуся, как нужно исполнять элементы или композицию в целом.

Корректирование: в процессе исполнения танцевальных движений педагог корректирует действия детей.

Изложение: применяются различные формы изложения: информация, рассказ, беседа и т.д.

Танцевально - практическая деятельность:

Хореографически - тренировочные упражнения - система специально разработанных хореографических движений, направленных на развитие определенных танцевальных навыков.

Эффективность танцевальных упражнений зависит от знания педагогом основ хореографии и правил выполнения танцевальных движений применительно к образовательным задачам и индивидуально - возрастным особенностям детей. Педагог должен разъяснять детям важность упражнений.

4.2. Материально-техническое обеспечение

Необходимое оборудование:

- соответствие зала для занятий санитарным нормам и правилам;
- раздевалка для переодевания детей;
- деревянный пол;
- хореографический станок;
- зеркальная стена;
- ковровые дорожки или коврики;
- магнитофон или музыкальный центр;
- набор аудиозаписей;
- набор иллюстрированного материала, книги по хореографии.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

В течение учебного года педагогом проводится аттестация обучающихся: начало года – середина года – конец учебного года.

Показатели фиксируются в таблице (Приложение 1).

6. Список информационных источников

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. - М.: Просвещение, 1984.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
4. Захаров В.М. Радуга русского танца. - М.: Вита, 1986.
5. Константинова А.И. Игровой стретчинг. - СПб.: Вита, 1993.
6. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. - СПб: Искусство, 1993.
7. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка - Пресс, 2006.
8. Уральская В.И. Рождение танца. - М.: Варгус, 1982.

Примерная таблица фиксации результатов аттестации обучающихся

№	ФИ ребенка	Чувство ритма	Выполнение танцевальных элементов			Массовые композиции танца
			Вращение кистей рук	Вращение корпуса	Танцевальный шаг	
1						
2						
3						

Критерии оценки:

- Н (низкий уровень)
- С (средний уровень)
- В (высокий уровень)

Календарно – учебный график

№	Тема	часы	Дата
1	ИТБ. Вводное занятие. Связь музыки и движения	1	Сентябрь
2	Темп музыкального произведения. Метроритм, специальные упражнения.	1	Сентябрь
3	Упражнения на развитие определенных групп мышц. Виды шага и бега	1	Сентябрь
4	Рисунок танца. Основы классического танца	1	Сентябрь
5	Партерная гимнастика. Танцевальные, образные игры	1	Октябрь
6	Массовые композиции. Метроритм, специальные упражнения	1	Октябрь
7	Упражнения на развитие определенных групп мышц. Рисунок танца	1	Октябрь
8	Партерная гимнастика. Метроритм, специальные упражнения	1	Октябрь
9	Упражнения на развитие определенных групп мышц. Основы классического танца	1	Ноябрь
10	Танцевальные, образные игры. Виды шага и бега	1	Ноябрь
11	Упражнения на развитие определенных групп мышц. Метроритм, специальные упражнения	1	Ноябрь
12	Рисунок танца. Основы классического танца	1	Ноябрь
13	Партерная гимнастика. Метроритм, специальные упражнения	1	Декабрь
14	Связь музыки и движения. Упражнения на развитие определенных групп мышц	1	Декабрь
15	Массовые композиции. Темп музыкального произведения	1	Декабрь
16	Партерная гимнастика. Метроритм, специальные упражнения	1	Декабрь
17	Массовые композиции. Упражнения на развитие определенных групп мышц	1	Январь
18	Виды шага и бега. Рисунок танца	1	Январь
19	Массовые композиции. Связь музыки и движения	1	Январь
20	Партерная гимнастика. Метроритм, специальные упражнения	1	Февраль
21	Упражнения на развитие определенных групп мышц. Основы классического танца	1	Февраль
22	Танцевальные, образные игры. Партерная гимнастика	1	Февраль
23	Виды шага и бега. Упражнения на развитие определенных групп мышц	1	Февраль
24	Метроритм, специальные упражнения. Массовые композиции	1	Март

25	Партерная гимнастика. Темп музыкального произведения	1	Март
26	Рисунок танца. Основы классического танца	1	Март
27	Танцевальные, образные игры. Связь музыки и движения	1	Март
28	Партерная гимнастика. Массовые композиции	1	Апрель
29	Танцевальные, образные игры. Метроритм, специальные упражнения	1	Апрель
30	Упражнения на развитие определенных групп мышц. Массовые композиции	1	Апрель
31	Рисунок танца. Темп музыкального произведения	1	Апрель
32	Танцевальные, образные игры. Партерная гимнастика	1	Май
33	Виды шага и бега. Метроритм, специальные упражнения	1	Май
34	Массовые композиции. Основы классического танца	1	Май
35	Упражнения на развитие определенных групп мышц. Массовые композиции	1	Май
36	Партерная гимнастика. Массовые композиции. Заключительное занятие.	1	Май
Итого 36 часов			