

Министерство образования и науки Алтайского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»

Принята на заседании
педагогического совета
от «08» сентября 2022г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУДО «ЦДО детей»
Цыбрий Л.Н.
«08» сентября 2022г.
приказ №20



общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритм»

Возраст обучающихся: 8 – 10 лет
Сроки реализации: 1 год

Автор – составитель:
Гулиева Адила Арзуевна
педагог дополнительного образования

Содержание

- 1) Пояснительная записка.
- 2) Условия реализации программы.
- 3) Учебно-тематический план.
- 4) Содержание программы.
- 5) Методическое обеспечение программы.
- 6) Литература.

Пояснительная записка

Данная программа составлена согласно приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Особенность художественного дополнительного образования состоит в том, что необходимые для творческой деятельности технические навыки и приемы оказывают сильнейшее и непосредственное воздействие на эмоционально-волевую сферу сознания учащихся. Процесс овладения определенными навыками исполнения не только раскрепощает собственное художественное мышление, но и в большей мере накладывает отпечаток на мировосприятие и систему жизненных ориентировок, целей и ценностей. Хореография предоставляет уникальные возможности творческого самовыражения детей.

Кроме поднятия общеэстетического уровня обучающихся современный танец развивает физические данные, формирует необходимые технические танцевальные навыки, внутренне раскрепощает детей, вырабатывают свободную и красивую осанку, развивают детей физически и психологически, а также формируют профессиональный интерес к хореографическому искусству.

Среди детей занятие танцами является интересным и популярным видом деятельности в свободное время. Для детей современный танец кажется доступным и престижным, способствует удовлетворению их желания самоутвердиться в коллективе сверстников, показать себя зрительской аудитории, быть лучшими и добиться успехов.

Уроки танца, беседы по истории и теории танца, знакомство обучающихся с образцами высокого «эталонного» исполнительского танцевального искусства создают стимул для детей всё глубже изучать и постигать азы хореографического искусства, способствуют формированию творческого мышления, воспитанию художественного вкуса, познанию национальной танцевальной культуры, физическому совершенствованию личности средствами искусства танца.

Ритмическая основа пластики - это музыка, которая определяет её эмоциональный строй, характер, образную выразительность. Гармоничное сочетание музыки и движений помогает полнее раскрыть способности ребёнка. Развить слух, ритм, научить его правильно воспринимать язык музыкальных образов и передавать их с помощью движений. Уроки хореографии способствуют эмоциональному, духовному, нравственному, эстетическому развитию учащихся. В программе особое внимание уделяется направлению современной пластики: элементы диско, джаза и модерна, которые являются основами современного танца.

Представленная программа нацелена на эстетическое развитие ребёнка с младшего школьного возраста, на развитие его образного мышления,

творческого подхода к работе, развитие интереса к получению знаний и применению их не только в танцах классического исполнения, но и в современных эстрадных танцах. Это не в малой степени влияет на развитие вкуса, привитию желаний к самопознанию и самосовершенствованию, развитию интересов и кругозора ребёнка в целом.

Направленность:

Образовательная программа направлена на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Педагогическая целесообразность:

Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

Цель: Формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии, оказание помощи в профессиональной ориентации.

Задачи:

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование потребности здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма;

Развивающие::

- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии;

Образовательные:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение детей приемам актерского мастерства;
- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

Характеристика программы:

Программа по целям обучения является – развивающая художественную одаренность в области хореографического искусства;

- по характеру деятельности – деятельностно-творческая;
- по уровню освоения – специализированная;
- по возрасту – разновозрастная;
- по сроку реализации – 1 год. Возраст обучающихся- 7-10 лет.

Тип программы - модифицированная.

Условия реализации программы

1. Соблюдение правил охраны труда, норм санитарной гигиены в помещении и правил противопожарной безопасности.

Для успешной реализации программы необходим:

- Просторный специализированный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- Музыкальное сопровождение;
- Костюмы;
- Наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- ноутбук;
- телевизор;

Тренировочная форма:

Девочки – гимнастический купальник, трико, балетные туфли, джазовки, народные туфли.

Мальчики – черные брюки, белая футболка, балетные туфли, джазовки.

Количество часов в год:

Базовый уровень обучения – 198 часов

Формы и методы организации учебно-познавательной деятельности

В программе использованы приоритетные формы занятий: интегрированные, интегрированные с элементами импровизации, индивидуальные. В репетиционно-постановочные занятия педагоги включает количество разделов программы самостоятельно, интегрируя их в зависимости от сложности постановки танца или его тематики.

Формы:

1. Коллективная – воспитанники рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров (самостоятельная постановка хореографических композиций).

2. Групповая – осуществляется с группой воспитанников состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели, и активно взаимодействуют между собой.

3. Парная – общение с двумя воспитанниками, которые в свою очередь взаимодействуют (дуэтный танец).

4. Индивидуальная - оказание помощи воспитаннику по усвоению сложного материала. Подготовка к сольному номеру.

Программа предлагает разные виды занятий:

-учебное занятие;

- занятие – игра;

- открытое занятие;

- класс – концерт;

- занятие – экскурсия;

Основные методы обучения:

1. Наглядный.

а) непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;

б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;

в) использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;

г) дидактическая игра;

2. Словесный.

Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

3 Практический.

В его основе лежит много кратное повторение и отработка движений.

4. Видеометод.

Просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

5.стимулирование,

6.анализ конкретной ситуации,

7.создание ситуации успеха,

8.метод рефлексии.

Работа с родителями

Открытые занятия для родителей проводятся два раза в год. Родители обязательно присутствуют на коллективно-творческих занятиях- новогодний утренник, итоговый отчетный концерт.

В работе хореографического коллектива «Ритм» активно используются различные формы работы с родителями: родительские собрания, организация фото- и видео- съемок учебных занятий, индивидуальные консультации педагогов, привлечение родителей к созданию костюмов для выступлений, совместное посещение концертов творческих коллективов.

Одна из главных задач при работе с родителями- формирование интереса семьи к дополнительному образованию детей.

Опыт показывает, что мотивированность ребенка к дальнейшим занятиям хореографическим искусством во многом зависит от положительного настроения в семье, от эмоционального восприятия родителями достижений ребенка, от тесного контакта и сотрудничества родителей и педагогов.

Возрастные особенности детей, которые необходимо учесть при реализации задач программы

К 6-7 годам дети усваивают понятие пола (к противоположному полу относятся терпимо, доброжелательно), начинают сознательно регулировать свое поведение. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра -это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры. Учитывая все анатомо-физиологические способности данного возраста нужно строить занятия хореографического коллектива.

7-11 лет- в этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 60, а потом и до 90 минут. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В классах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

11-14 лет - в этот период происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет (5-6, а то и 10 см в год). С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим). Развитие нервной и

сердечнососудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке при(дети порой сами не понимают, что с ними происходит, что побуждает их на ту или иную реакцию). Появляется острая потребность в самоутверждении, стремлении к самостоятельности- оно исходит из желания быть и считаться взрослым. Эмоциональное состояние характеризуется силой чувств и трудностью в управлении ими. Эмоциональные переживания носят устойчивый характер, они долго помнят обиду и несправедливость. В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость. Для этого возраста занятия могут проводиться 3 раза в неделю, продолжительностью до 1,5 часа. Происходит изучение более сложных движений, комбинаций, осуществляются более объемные постановочные работы.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Введение в программу. Входящая диагностика. Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе, правила техники безопасности. Организационное начало, игры на знакомство «У тебя, у меня...», «Ты + Я», «Снежный ком».

Целевая направленность: знакомство с воспитанниками, определение работы в коллективе, решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных воспитанников; знакомство с техникой безопасности на занятиях.

Форма работы: групповая

2. Эмоционально-творческое развитие.

Игровое качество по-разному раскрывается во всех формах танца. Наиболее отчетливо его можно наблюдать, с одной стороны в хороводе и в фигурном танце с другой - в сольном танце, одним словом, там, где танец есть зрелище или же ритмический строй и движение, как, например, в менуэте или кадрили.

- Сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма: «Звук настанет и удары ладош». «Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию». «Я в музыке услышу кто ты, что ты». «Музыкальный теремок». Игры на развитие актёрского мастерства.

3. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Особенностью обучения 2-го года обучения является включение в программу знаний по музыке, урок ритмики. Музыка для детей и подростков становится возможностью выразить себя, найти свою музыку для души. Целью урока ритмики является развитие слуха, чувства ритма, формирование музыкального восприятия и представлений о выразительных средствах музыки.

- Игроритмика
- Игрогимнастика
- Пластические и ритмические этюды.

Целевая направленность: развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости), развитие танцевальных данных, изучение танцевальных элементов, развитие ритмичности, музыкальности, эмоциональной выразительности, фантазии ребенка.

Форма работы: коллективная, групповая, парная.

3. Азбука хореографии.

Позволяет заложить основу знаний основных элементов хореографии, понять цель и смысл занятий, приобщить воспитанников к искусству танца. Раскрыть индивидуальные возможности воспитанников. Постановка корпуса.

- Формирование и закрепление основных понятий в танце.
- Элементы классического тренажа в партере.
- Знакомство с основными элементами классического экзерсиса у станка и на середине.

Целевая направленность: формирование фундамента двигательной культуры и сознательного отношения к данному виду искусств, развитие координации движения, внимания, памяти, эмоциональной отзывчивости, воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Форма работы: коллективная.

3. Классический танец.

- Теоретические и практические основы техники исполнения классического танца.
- Осуществление тесной взаимосвязи, взаимовлияния работы у станка и на середине зала.
- Позы классического танца.
- Adagio, allegro.

Целевая направленность: добиться целенаправленности физических усилий, прокладывая и осуществляя на каждом занятии глубокие внутренние связи между словом педагога и мышечным ощущением воспитанника, добиться наиболее точного пластического выражения, услышанного в музыке.

Форма работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

4. Народно-сценический танец.

- Знакомство с основными элементами народного танца.
- Изучение и исполнение упражнений у станка и основных танцевальных элементов на середине зала.
- Овладение техникой, стилем, манерами исполнения народных танцев разной национальности.

Целевая направленность: овладение знаниями в области танцев народов мира их характером и манерой исполнения, в том числе самобытными особенностями народного танца своей области, развитие музыкальности, координации, сценической выразительности, творческой активности, воспитание чувства патриотизма, любовь к своей родине через любовь к танцу.

Форма работы: коллективная, групповая.

5. Современная хореография.

- Танцевальные комбинации на развитие общих физических данных.
- Позы и движения на растяжку.
- Элементы гимнастики и акробатики.
- Знакомство с современными стилями и новыми направлениями современного танца.

Целевая направленность: овладение основами современной хореографии и техникой исполнения, умение ориентироваться в стилях и направлениях современного танца, развитие пластики, легкости движения, творческого потенциала воспитанников, воспитание художественного вкуса.

Форма работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

5. Композиция и постановка танца.

- Сочинение танцевальной миниатюры.
- Этюдная работа.
- Постановка танца.

Целевая направленность: знакомство с законами драматургии, развитие эмоционально-творческой деятельности, художественного вкуса, волевых качеств, действенно-практических способностей, самоконтроля и самооценки, формирование личностных качеств воспитанника (умение работать в коллективе, решать творческие споры, оказывать помощь участникам деятельности), умение применять полученные знания с пользой для себя и окружающих.

Форма работы: групповая, коллективная.

6. Концертно-творческая деятельность.

- Постановочно-репетиционная деятельность:
 - а) подборка музыкального материала;
 - б) предварительный отбор выразительных средств;
 - в) сочинение композиционного построения – рисунок танца.
- Открытые занятия
- Родительские собрания
- Экскурсии: парк, музей, выставочный зал, выезд на природу.
- Участие в концертах, фестивалях, конкурсных программах.

Целевая направленность: приобщение к концертной деятельности, развитие мотивации и личностной успешности, внимания и выносливости, самостоятельности и творческой активности, навыков коллективного взаимодействия, воспитание культуры поведения на сцене и во время репетиций.

Форма работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

7. Итоговое занятие.

Итоговая диагностика.

- Подведение итогов за учебный год.
- Отчетный концерт.

Целевая направленность: развитие мотивации, личностной успешности; развитие навыков группового взаимодействия; отслеживание результата

приобретения воспитанниками знаний, умений, творческих, личностных и социально значимых достижений.

Формы работы: коллективная.

2 год обучения

Цель: заложить основы формирования всего комплекса знаний, умений и навыков по хореографии, предоставляя детям возможность наиболее полно выразить через музыку и движения свои творческие способности.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с основными элементами «Азбуки хореографии»;
- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать с характером музыки;
- учить определять музыкальные жанры;

Развивающие:

- способствовать физическому развитию ребенка;
- формировать осанку, правильное дыхание;
- развивать эластичность мышц, их подвижность;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;

Воспитательные:

- привить детям любовь к танцу;
- воспитать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца;
- понимать значение результатов своего творчества;
- формировать потребность здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, гражданственности, патриотизма;

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	разделы	теория	практика	всего
1.	Введение в программу	1	1	2
3.	Танцевально-ритмическая гимнастика	7	32	39
4.	Азбука хореографии	12	14	24
5.	Народный танец	5	10	15
6.	Концертная деятельность			4
7.	Постановочная работа	1	8	9
8.	Воспитательные мероприятия			4
	Итого:			99

Содержание учебно-тематического плана

1. введение в программу.

Изучаются правила охраны труда, правила противопожарной безопасности. Проводятся игры «Автомобиль», «Ты и Я». Рассказывается о традиции

посвящения в коллектив танца. Знакомство ребят с историей хореографии. Ознакомление с планом работы кружка.

2. эмоционально-творческое развитие.

Экзерсис на середине:

Пластические этюды

- «Шахеризада»;
- «котята»;
- «дельфин»;
- «морская звезда»;
- «лесные жители»;
- «барыня»;
- «Деревянные и тряпичные куклы»;

Образные этюды:

- «тугая резинка»;
- «под дождем»;
- «трансформеры»;
- «птичий двор»;
- «Гулливер и лилипуты»;
- «кот и мыши»;

3. Танцевально-ритмическая гимнастика.

- Постановка корпуса, апломб.

Экзерсис на середине:

- танцевальные шаги (с носка, с высоким подниманием колена, приставные шаги);
- 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;
- прыжки;

Партнерная гимнастика:

- упражнения для голеностопа
- упражнения для силы ног
- упражнения для стоп
- упражнения на растяжение мышц ног
- упражнения для позвоночника
- упражнения для мышц спины
- стойка на лопатках

4. Азбука хореографии.

Экзерсис на середине:

- постановка корпуса, апломб.
- изучение позиций ног: 1,2, 5;
- изучение позиций рук: постановка рук -1,2,3;
- plie (по 1 и 2 позиции ног)

- battmenttendu в сторону по 1 п.н.
- releve

Упражнения по диагонали

- танцевальный шаг
- танцевальный бег
- боковой галоп
- махи вперед, в стороны
- «ножницы»
- «колесо»
- подскоки
- Grandjete

5. Постановочная работа.

Изучение танца «Чунга-чанга», работа в парах.

6. Концертная деятельность.

Выступление на родительских собраниях, отчетном концерте.

7. Индивидуальный модуль.

Оказание помощи в овладении навыками отстающим воспитанникам.

8. Воспитательные мероприятия.

Проведение совместных собраний детей и родителей.

Прогнозируемая результативность 1 года обучения

На первом этапе должен быть заложен фундамент для формирования всего комплекса знаний, умений и навыков.

№	Ожидаемые результаты
1.	Воспитанник должен знать: - правила поведения на занятии - позиции рук и ног; - программный материал подготовительного этапа;
2.	Воспитанник должен уметь: ориентироваться в пространстве; - различать характер музыки, темп, размер, части, фразу; - выполнять движения согласно характеру музыки; - держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки; - выполнять пластические, гимнастические и образные этюды;
3.	Обладать навыками: - доводить начатое дело до конца; - выразительного движения, образного мышления; - здорового образа жизни;

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года в форме участия учащихся в конкурсной деятельности и культурно-массовых мероприятиях не ниже городского уровня: для учащихся 1 года обучения – не менее двух. По итогам промежуточной аттестации принимается решение о

переводе учащегося в группу следующего года обучения. Уровень освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы заполняется в протоколе промежуточной аттестации в конце учебного года.

Список литературы

1. Антропова Л. Методическое пособие по теории и методике преподавания классического танца – Орел, 1999.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии – М.; Рольф, 1999.
3. Бахрушин Ю. А. История русского балета. Учебное пособие для ин-тов культуры, театрально - хореографических и культурно - просветительных училищ. Изд. 3-е М., «Просвещение», 1977.
4. Ваганова А. Основы классического танца – Санкт – Петербург: Издательство «Лань», 2000.
5. Веретенников И. Белгородские карагоды – Белгород: книжное издательство «Везелица», 1993.
6. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца – М.; Гуманит. изд. центр «Владос», 2002.
7. Джим Холл. Уроки танцев – М.: АСТ «Астрель», 2008.
8. Жиров С. Народная художественная культура Белгородчины – Белгород, 2001.
9. Заикин И. Областные особенности народного танца – Орел, 1999.
10. Климов А. Основы русского народного танца – М.; издательство Московского госуд. института культуры, 1994.
11. Настюков Г. Народный танец на самодеятельной сцене – М.; Профиздат, 1976.
12. Полонский В. Терминология классического танца – Смоленск, 1999.
13. Попова У. Основы обучения дыханию в хореографии – М.; издательство «Искусство», 1968.
14. Пуртова Е. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студенческих учреждений среднего проф. Образования – М.; Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
15. Смирнов И. Искусство балетмейстера: Учебное пособие для студентов культ. - просвет. факультета. Вузов культуры и искусств – М.; Просвещение , 1986.
16. Устинова Т. А. Избранные народные русские танцы – М.; «Искусство», 1996.
17. Чибрикова А. Ритмика - М.: Изд. дом «Дрофа», 1998.