

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования – гимназия №1»
г. Тула**

Принята:
на заседании педагогического совета
МБОУ «ЦО – гимназия № 1»
(протокол № 1 от 27 августа 2021г.)

Утверждаю:
Директор МБОУ «ЦО – гимназия № 1»

Пономарев А.В.
«__» _____ 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

АНСАМБЛЬ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ «ВДОХНОВЕНИЕ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год



Составитель (разработчик):
Диканов Николай Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Тула
2021 год

Пояснительная записка

Ритмика и танец играют немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Опыт хореографической работы с детьми на практике подтверждает чрезмерную активность младших школьников. Поэтому потребность ребёнка в движении важно организовать и направить в нужное русло.

Известный отечественный психолог Л.С. Выготский подчеркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной движенческой системой играет ключевую роль в развитии воображения и творчества ребёнка.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребёнка:

- формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития тела; укрепляет здоровье;
- формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-ритм, знания простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремлённость;
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;
- развивает коммуникативные способности детей, развивает чувства «локтя партнёра», группового, коллективного действия;
- пробуждает интерес к изучению родной национальной хореографической культуры и воспитывает толерантность к культурам других народов.

Таким образом, эти особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

Актуальность программы

1. Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно-эстетического развития школьников.
2. Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровья берегающего обучения школьников. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.
3. Сегодня очень остро стоит вопрос занятости детей, умение организовать свой досуг. Как помочь ребенку занять с пользой своё свободное время, дать возможность открыться себе наиболее полно? Многие учащиеся приходят заниматься дополнительно в хореографические кружки и студии, организованные на базе образовательных учреждений и учреждений культуры.

Нормативно-правовая база

При разработке программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Международная конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция РФ;
- Федеральный закон «Об образовании в РФ».

Характерные особенности программы:

1. Стержневая специализация программы, её основная художественно-эстетическая направленность - детская программа с элементами свободной пластики, игры, гимнастики, ритмики.
2. На основе ведущих методик создание собственной модифицированной программы, адаптированной для детей дошкольного возраста в рамках образовательного процесса в учреждении дополнительного образования.
3. Создание комфортной психоэмоциональной атмосферы занятий, в которой ребёнок может радостно и свободно работать.
4. Использование разнообразного арсенала конкретных методов и приёмов собственной разработки, направленных на эффективное освоение ритмики и танца, развитие и реализацию творческого потенциала обучающихся.
5. В рамках непродолжительного времени отведённого на реализацию программы для достижения высоких показателей.

Цель программы: *создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка, в процессе обучения искусству хореографии.*

Задачи программы:

- сформировать правильную осанку, укрепить суставно-двигательный и связочный аппарат, развить природные физические данные;
- развить основы музыкальной культуры, танцевальности, артистизма; эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- развить элементарные пространственные представления; ориентации детей в пространстве, в композиционных перестроениях рисунков-фигур;
- развить воображение, фантазию, творчество, наглядно-образное, ассоциативное мышление, самостоятельное художественное осмысление хореографического материала;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Основные направления и содержание деятельности:

Программа составлена для учащихся 6 классов, имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала. Занятия по танцу с учениками дошкольного возраста значительно отличаются от танцевальной подготовки учащихся других возрастных групп. Поэтому данная программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Методы и приёмы обучения.

Методы и приёмы обучения, используемые в хореографической работе с детьми дошкольного возраста, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы с ярко-выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приёмы, в которых преобладает хореографическая составляющая (постановочные и исполнительские).

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образам окружающей действительности;
- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой прием; демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ;
- объяснение;

- инструкция;
- беседа;
- анализ и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- приём раскладки хореографического па;
- приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации;
- приём словесной репрезентации образа хореографического движения.

Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское «сотворчество»;
- соревновательный момент;
- использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;
- комплексный приём обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемость и повторности однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;
- музыкальное сопровождение танца как методический приём;
- хореографическая импровизация;
- приём художественного перевоплощения.

Кроме того, в работе с дошкольниками очень эффективны и психолого-педагогические приёмы:

- приём педагогического наблюдения;
- проблемного обучения и воспитания;
- приём индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку;
- приём подсознательной деятельности;
- приём контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха;
- педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

Содержание программы

6 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движение вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и выведение ее внутрь, круговые движения стопой. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с выбрасыванием прямой ноги вперед и вытягиванием носка. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки - вперед, левой - вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки - перед собой; правой ноги - в сторону, левой руки - в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно. Отстукивание, хлопки, притопы в простых ритмических рисунках.

Упражнения на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация стряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо). Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание - тяжелым, комичным и т. д.).

Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий. Подпрыгивание на двух ногах. Боковой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, руки в бок (для девочек - движение с платочком); притопы одной ногой и

поочередно, Ритмика: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Учебно-тематический план, 6 класс

Название темы	Кол-во часов
Вводное занятие. Технике безопасности на уроке.	1
Разминка	2
Общеразвивающие упражнения	3
Танец "Полька"	5
Тренировочный танец "Кадриль"	5
Танец "Медленный Вальс"	5
Движения на развитие координации. Бег и подскоки	5
Танец "Венский вальс"	5
Движение по линии танца	5
Элементы народного танца	5
Элементы классического танца	10
Индивидуальные задания	10
Повторение пройденного материала	10
ИТОГО	70

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом "Ритмика". Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроке, о форме одежды на занятиях.

2. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

3. Ритмико– гимнастические упражнения.

Основные движения под музыку преимущественно на $2/4, 4/4$; ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки, различной силы звучания, различного темпа-строевыми или мягким шагом, ходьба на пятках или на носках. Ходьба, бег друг за другом по одному, в рассыпную с использованием всего пространства помещения с последующим построением в одну шеренгу, в колонну по одному, вокруг, выполнение под музыку общеразвивающих упражнений с предметами и без. Бег между предметами, не задевая их, не наталкиваясь на товарищей. Перестроение на ходу в колонне, изменение направление движения с изменением движения мелодии. Бросание, подбрасывание, ловля, катание, передача, перекачивание и другие упражнения с мячом различной величины, с обручем в сопровождении музыки; прыжки под музыку через скакалку. Ритмические упражнения с детскими

звучащими инструментами. Использование, погремушек и тому подобных двух-трех инструментов для передачи сильных и слабых долей знакомых музыкальных произведений.

4. Игры под музыку.

Музыкально-ритмические игры. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо). Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах.

Игровые технологии на развитие:

- танцевальности
- артистичности
- индивидуальности

5. Движения под музыку.

Работа на ритмике строится на использовании основных движений: - различные виды ходьбы, бега, прыжков, подпрыгивания, подскоки с соблюдением правильного положения корпуса при движении и торможении; - метание (преимущественно работа с мячами); - гимнастические (общеразвивающие) упражнения, основанные на энергичных или плавных движениях и тренирующие различные группы мышц (с предметами и без них); - простейшие танцевальные движения; - несложные построения и перестроения; - сюжетно-образные движения в ходе игр и инсценировок, основанные на показе преподавателя и на импровизации детей.

Предполагаемый результат.

К концу первого года обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы.

На втором году обучения дети должны закрепить знания и навыки, полученные в первый год обучения и перейти к изучению более сложных элементов. Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, выворотность ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Участники кружка за год обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях детского сада, в концертах, фестивалях, конкурсах.

Формирование УУД в танцевальных постановках.

Все маленькие дети любят танцевать. Просто взрослея, и теряя детскую непосредственность, они об этом забывают. Задача учителя хореографии расширить границы этой любви, дать ребёнку необходимые двигательные навыки, познакомить с лучшими образцами хореографии, помочь раскрыть и развить его творческие способности, научить выражать свои чувства через движение. На уроках хореографии ребята овладевают элементами и движениями классического, народного и эстрадного танцев.

Занимаясь с учениками ритмической гимнастикой или создавая танцевальный номер, мы формируем у них универсальные учебные действия. УУД на уроках несут творческое развитие личности, помогают раскрыть физические возможности организма, дисциплинируют и организуют ученика. В процессе освоения элементов хореографии и ритмики у учащихся укрепляется здоровье, формируются специфические и обще учебные действия (умения), способы познавательной и предметной деятельности.

В широком значении термин «Универсальные учебные действия» означает умение учиться, т.е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного присвоения нового социального опыта. В более узком значении этот термин можно определить как совокупность способов действия учащегося (а также связанных с ними навыков учебной работы) обеспечивающих самостоятельное усвоение новых знаний. Универсальные учебные действия содержат следующие компоненты: личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные.

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 г.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики.- Волгоград: 2004.
5. Детский фитнес. М., 2006.
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
7. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
8. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
9. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
10. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
11. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
12. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
13. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
14. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
15. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
16. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089.