Бузуртанова Айшет Абубакаровна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Пояснительная записка

Направленность программы – художественная

- Освоение первых уроков пластики и грации, упражнений, танцевальных движений, элементов партерной гимнастики;
- развитие мышечной памяти, координации движения, ловкости, точности, музыкальных и танцевальных способностей ребенка, гибкости и пластичности;
- воспитание чувства выносливости, силы;
- формирование правильной осанки и красивой походки;
- умение ориентироваться в пространстве;
- раскрепощение детей в эмоциональном, духовном и физическом плане.

Программа обучения хореографии помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

Актуальность программы

В данную программу входит не только изучение хореографии, но и отдельных элементов классического и народного танца.

Одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития, что в конечном результате приводит в единый, законченный по смыслу и сюжету авторский номер или танец, с элементами изученных упражнений.

А также создание танцевальных миниатюр, постановок и пантомим, на уже имеющейся хореографической основе.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

  Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Правительства от 24 апреля 2015г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Календарный учебный график в системе дополнительного образования МКУДО «ЦТДиЮ» 2023-2024 учебный год.

Отличительные особенности программы

Существует ряд особенностей работы хореографа с детьми младшего школьного возраста:

- нагрузка дается постепенно и распределяется равномерно на протяжении занятия (в дальнейшем преподаватель усложняет какие - либо элементы, если видит, что дети освоили данное упражнение);
- постоянная смена рисунка урока для концентрации внимания детей;
- для того чтобы достичь синхронности движений, необходимой для исполнения, важно сформировать у ребят навык владения ритмическим рисунком танца;

важно научить ребят помогать друг другу во время урока, так как в этом заключается помощь, как учителю (напр.: помогает в данный момент кому – то из учеников освоить новое упражнение), так и остальным ребятам (процесс урока протекает непрерывно). Продолжительность занятия в группе занимает 40 минут. Количество воспитанников в группе не должно превышать 12-ти – 15-ти человек. В коллектив дети принимаются по результатам заключения врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография и ритмика» предназначена для обучающихся школьного возраста **от 7 до 13 лет.** Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Группы обучающихся формируются как одновозрастные, так и разновозрастные.

Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе детей: занятия предполагают определенную динамическую последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки. Занятия построены на принципе овладения детьми основными элементами хореографии.

Режим занятий: 2 группы первого года обучения: дети 7-9 лет, 2 раза в неделю по 2 часа.

2 группа второго года обучения: дети 9-11 лет, 2 раза в неделю по 2 часа.

3 группа третьего года обучения: 11-13 лет, 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок реализации программы 3 **года** и рассчитан на **144 учебных часов в каждом году.** Для детей возраста 7-13 лет, продолжительность учебного часа составляет 40 минут, перемена 5 минут.

Цели и задачи

Цель: Эстетическое и физическое развитие ребенка, при помощи хореографических номеров и самовыражения в танце

Задачи программы:

- понимание содержания танца, создание эмоционального настроя, необходимого для исполнения той или иной композиции;
- развитие умения грациозно двигаться, чувствовать и слышать музыку, воссоздавать ритмический рисунок танца;
- выработка навыков исполнения движений в различных темпах;
- формирование способности концентрировать внимание;
- гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;
- формирование навыков исполнения танца под фонограмму;
- развитие у ребят стремления к качественному и эмоциональному исполнению танца;
- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

Календарно-тематические графики.

Календарно-тематический график 1-го года обучения (стартовый уровень).

№	Модули	Форма занятия	Количество часов:		
			всего	теория	практика
1.	Знакомство (Введение)	Теоретическое	4	4	0
2.	Разминка	Практическое/ теоретическое	16	2	14
3.	Партерная гимнастика	Практическое/ теоретическое	14	2	12
4.	Акробатические элементы	Практическое	14	2	12
5.	Отдых	Практическое/ игровое	14	-	14
6.	Танцевальные элементы	Практическое/ теоретическое.	38	4	34
7.	Этюды	Практическое	20	2	18
8.	Танцевальные композиции (подготовка к концертным номерам)	Практическое	24	2	22
	Итого:		144	18	126

Календарно-тематический график второго года обучения (базовый уровень)

№	Модули	Форма занятия	Количество часов:		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	Теоретическое	2	2	-
2.	Техника безопасности	Практическое теоретические	3	1	2
3.	Элементы народного и классического танца.	Практическое	25	3	22
4.	Элементы композиции	Практическое теоретическое	12	2	10
5.	Танцевальные элементы.	Практическое	40	3	37
6.	Танцевальные элементы. Этюды.	Практическое	56	4	52
7.	Итоговое занятие	Практическое	6	-	6
8.	**Итого:**		144	15	126

Календарно-тематический график третьего года обучения (продвинутый уровень)

№	Модули	Форма занятия	Количество часов:		
			всего	теория	практика
1.	Организационные занятия.ТБ-на занятиях.	Теоретическое	4	1	3
2.	Основы Кавказского танца	Практическое/ теоретическое	24	2	22
3.	Мастер класс	Практическое	10	2	8
4.	Упражнения на устойчивость,(вращения)	Практическое	9	1	8
5.	Практические занятия	Практическое	19	2	17
6.	Танцевальные элементы	Практическое	25	3	22
7.	Репетиционно-постоновочная работа	Практическое	37	3	34
8.	Танцевальные композиции (подготовка к концертным номерам)	Практическое	16	3	13
9	**Итого:**		144	17	127

Примечание. Для теоретической части программы не выделяются отдельные занятия. Хореографические и другие термины объясняются детям в процессе практических занятий.

Содержание модулей программы

1. Знакомство

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- постановка корпуса, основные позиции ног (1, 2, 3, 4, 5, 6), подготовительные позиции рук.

2. Ритмика и музыкальная грамота

Связь музыки и движений. Понятие «мелодия». Характер мелодии. Зависимость движений от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное исполнение музыкальных образов для музыкально – двигательной деятельности в импровизации.

3. Разминка

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- упражнения для разогрева мышц стопы;
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа и т.д.)

4. Партерная гимнастика

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «не выворотно»);
- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);
- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- шпагат (подготовительное упражнение);
- Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа,затем -из положения стоя).

4. Элементы акробатики

- подъем на полупальцы из положения сидя на коленях;
- упражнение «Мостик» с подъемом в исходное положение (стоя на полной стопе);
- упражнение «Свечка» (удерживание вытянутых ног);

6. Танцевальные движения базовые:

- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

Сложные:

Разучивание более сложных танцевальных движений на основе базовых (простейших). Движения последовательно усложняются. Название каждого движения придумывается педагогом. Оно должно быть ярким и образным, легко запоминаться, вызывать у учеников соответствующие ассоциации.

7. Танцевальные композиции

На основе разученных движений преподаватель выстраивает 4-5 коротких композиций, из которых, с добавлением переходов и перестроений, и формируется концертный номер.

Примечание:

в процессе построения урока и по мере загруженности воспитанников, педагог также включает в программу урока отдых, в виде игровых

элементов, после которых у детей улучшается концентрация внимания, восстанавливается организм, дети «прибывают» в хорошем эмоциональном состоянии. Игры проводятся, на внимание, развитие памяти и направлены на дружелюбность и сплочение коллектива.

Этапы реализации программы:

1 **этап:** знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног; обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность движений; работа с образами; партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку); обучение элементам акробатики;

2 **этап:** разучивание танцевальных движений;

3 **этап:** составление и разучивание танцевальных композиций;

4 **этап:** подготовка концертных номеров.

Планируемые результаты

К концу обучения у воспитанников формируется стойкий интерес к танцевальному искусству. Дети овладевают выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений и спортивных элементов.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение воспитанниками танцевальных номеров без помощи педагога.

Воспитанник <u>будет знать:</u>

- правила поведения в хореографическом классе и на сцене;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- названия отдельных танцевальных элементов.

Воспитанник <u>будет уметь:</u>

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг и т.д.;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- добиться хорошей выворотности, осанки, развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка, воспитанники смогут растянуть мышцы ног для выполнения любого шпагата (партерная гимнастика);
- самостоятельно исполнять танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);
- не бояться выступлений на большой сцене перед зрителями.

Комплекс организационно педагогических условий

Календарный учебный график Продолжительность учебного года по программе.

Учебный год начинается с 1 сентября текущего года, заканчивается 31 мая следующего года. Комплектование объединения начинается в мае и заканчивается 14 сентября текущего года. Занятия объединения 1 года обучения начинаются не позднее 15 сентября текущего года.

Регламент образовательного процесса.

Продолжительность учебной недели 3 дня. Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Программой предусмотрены следующие **формы занятий:** групповые, практические, репетиционные.

Методическое обеспечение программы

В процессе групповых практических занятий педагог использует такие методические приемы, как воспроизведение движений по образцу, их разучивание, закрепление и повторение двигательных навыков. Все эти приемы тесно связаны с формированием музыкального слуха и развитием воображения.

Первоначальное знакомство с музыкой у детей происходит после «прослушивания» и подсчета ритма, затем шагами под музыку, а после танцевальными элементами. В этом случае овладение ритмом происходит в процессе регулярных занятий при помощи наглядных примеров (повторение за преподавателем и другими воспитанниками, уже овладевшими счетом).

Навык слаженного исполнения танца формируется путем регулярных упражнений, синхронности движений в танце. Ученики, которые пока не очень хорошо слышат музыку, учатся концентрировать

внимание и ориентироваться во время танца на тех ребят, у которых лучше получается.

Важное место в методике обучения хореографии детей школьного возраста занимает экспрессивная демонстрация преподавателем танцевальных движений. Дети, иногда испытывают затруднения, передавая эмоции или входя в тот или иной, заданный педагогом образ. Поэтому от того, насколько эмоционален сам преподаватель, напрямую зависит степень выразительности и экспрессивности танца его воспитанников. Личный пример взрослого остается одним из сильнейших способов воздействия на детей, побуждая их не только к старательному повторению, но и к творчеству, к самосовершенствованию.

Работа над образом включает в себя элементы актерского мастерства. На занятиях учащиеся получают от педагога задание: выразить ту или иную эмоцию, изобразить какое-либо действие (обида, негодование, разочарование, радость; болеем за спортивную команду, забиваем гол, мы услышали пение птиц и т.д.). Каждое такое выступление оценивается, вносятся поправки. При необходимости преподаватель лично демонстрирует ребятам то, что хотел бы увидеть, побуждая воспитанников к творчеству.

Для того чтобы достичь синхронности движений, необходимой для сценического выступления, педагог обучает учащихся навыку владения ритмическим рисунком танца. Совмещение музыкального счета с танцевальными движениями происходит без музыкального сопровождения и делится на два этапа. Первоначально преподаватель медленно исполняет танец вместе с ребятами, наглядно отсчитывая ритм (движениями руки, хлопками). Затем темп постепенно возрастает до необходимого. Педагог дает детям возможность привыкнуть к последовательности движений и

совмещенному с ними счету, после чего воспитанники начинают самостоятельно исполнять танец под фонограмму уже без помощи взрослого.

Дети особенно нуждаются в том, чтобы первоначальный темп задавался преподавателем наглядно. Хлопки, задающие темп в начале танца, а также обозначающие паузу или сложный музыкальный переход, необходим для того, чтобы ребята чувствовали себя более уверенно во время выступления. В то же время, самостоятельное исполнение детьми танцевальной композиции без каких-либо подсказок со стороны преподавателя является тем идеалом, к которому необходимо стремиться. Подобное исполнение возможно, когда танцевальная композиция хорошо отработана путем многократных повторений.

В процессе обучения педагогом, используется такая форма воспитательной работы, как беседа, причем более предпочтительной является индивидуальная ее форма. Это связано с особенностями внимания и слухового восприятия, психологии детей. Свои мысли педагогу необходимо формулировать коротко и ясно, каждая фраза должна передавать суть того, что он хочет донести до ребенка.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- партерная гимнастика;
- отдых в игровой форме
- показ и разучивание новых танцевальных элементов (этюдов).

Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников.

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися.

В период подготовки концертного номера, помимо групповых, проводятся также репетиционные занятия с обучающимися.

Для того чтобы развивать и поддерживать интерес воспитанников к искусству, необходимо рассказывать им про историю возникновения танца, организовывать посещение конкурсов и концертов, среди сверстников других творческих коллективов, где были бы представлены различные направления танца.

Материально-технические обеспечение программы

- наличие достаточно большого помещения для практических занятий по хореографии;
- наличие аппаратуры для обеспечения звуковых и световых эффектов;
- фотокамера для съемки танцевальных номеров;
- ● наличие костюмов для выступлений.

Список литературы

1. Базарова М. П., Мей В. «Азбука классического танца», Искусство, 1983 г.
2. А. Мессерер «Уроки классического танца», Искусство, 1887 г.
3. Воронина И.А. «Историко – бытовой танец», Искусство, 1980 г.
4. Руднева С., Фиш Э. «Ритмика», Просвещение, 1972 г.
5. И. В. Белотелова и др. «Инновационные технологии в дополнительном образовании», 2007 г.
6. Дельфин Годар «История одной девочки», «Большая книга о балете», Аванта, 2016 г.
7. Карп П. «Младшая муза», Детская литература, 1986 г.

Интернет – ресурсы:

https://youtu.be/auLunjV-jHY;
https://youtu.be/CPfqy8UQEmA;
https://youtu.be/ZS76XpUKsaw;
https://youtu.be/1aGm0dzyKll.