

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные общеобразовательные программы,
Центр детского творчества государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского Союза
И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 20.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 94 од-с1 от 21.06.2024г.
Р.Х. Трубарова

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Горошинки»

художественной направленности

Срок реализации – 1 год.
Возраст обучающихся – 6-7 лет.

Разработчик:
Михайлова Т.И.
педагог дополнительного
образования СП
Центр детского творчества

с. Большая Черниговка, 2024 г.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план ДОП «Горошинки».....	5
3. 1 Модуль: «Взаимосвязь эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой».....	6
4. 2 Модуль: «Развитие хореографического искусства и приобщение к творческому восприятию мира.».....	8
5. 3 Модуль: «Развитие хореографического искусства и приобщение к творческому восприятию мира.».....	11
6. Список использованных источников.....	19
7. Приложение 1.....	20
8. Приложение 2.....	21
9. Приложение 3.....	25

Пояснительная записка

Танец - это искусство движений жестов и поз, объединенных ритмом обладающих способностью ярко выражать мысли и чувства. Танец, как и все виды искусства, отражает окружающую нас действительность, раскрывает жизнь во всех ее проявлениях.

Танец приучает к нормам культурного общения, воспитывает доброжелательность, приветливость, скромность, чувство взаимопомощи. Танец становится одним из средств не только эстетического, но и нравственного воспитания.

Систематические занятия танцами очень полезны для физического развития, улучшается осанка, устраняется ряд физических недостатков, укрепляются мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения.

Обучение танцам расширяет кругозор. Ученики знакомятся с разными видами танцев, начинают различать их особенности. Например: в народных танцах и хороводах выражен народный темперамент, смелый и вольный дух, широта натуры. Народные танцы помогают формировать чувство национальной гордости, приобщают к фольклору и художественным традициям разных народов. Классический танец подготавливает к более сложным движениям и физической нагрузке. Укрепляет мышцы спины, ног, способствует развитию координации движений. Современные танцы развивают свободную пластику, эмоциональность, живость, раскрепощенность движений, они отличаются импровизированным характером, оригинальностью подбора разнообразных современных танцевальных ритмов и стилей.

Обучение танцам расширяет кругозор. Ученики знакомятся с разными видами танцев, начинают различать их особенности. Например: в народных танцах и хороводах выражен народный темперамент, смелый и вольный дух, широта натуры. Народные танцы помогают формировать чувство национальной гордости, приобщают к фольклору и художественным традициям разных народов. Классический танец подготавливает к более сложным движениям и физической нагрузке. Укрепляет мышцы спины, ног, способствует развитию координации движений. Современные танцы развивают свободную пластику, эмоциональность, живость, раскрепощенность движений, они отличаются импровизированным характером, оригинальностью подбора разнообразных современных танцевальных ритмов и стилей.

Направленность программы

«Хореография» по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначению досуговой, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации групповой, кружковой, для самодеятельных коллективов, общедоступной.

Особенность программы

Том, что большая часть урока, на первом году обучения, опирается на партерный экзерсис и также предусмотрен отдельный блок сценическое движение, в котором по годам обучения расположены блоки: актерское мастерство и творческая деятельность.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

Дополнительная образовательная программа «Горошинки» состоит из 3 модулей: «Взаимосвязь эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой», «Развитие хореографического искусства и приобщение к творческому восприятию мира.», «Развитие ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 6-7 лет. Объем программы - 108 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 1,5 академических часа, при наполняемости - 15 учащихся в группе.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Основопологающим для разработки программы стали следующие нормативные документы: Федеральный закон от 29.12.12 г. Приказ министра образования и науки РФ от 29 августа 2013

г.№1008. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»» и Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Педагогическая целесообразность программы

Объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей.

Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений

Цель программы:

Развитие интереса к хореографическому искусству и приобщение к творческому восприятию мира.

Задачи:

Развивающие

- развивать ловкость, выносливость и физическую силу.
- развить способность фантазировать.
- развить выразительность и пластичность движений.

Воспитательные

- воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца
- научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- воспитывать чувство коллективизма

Образовательные

- обучение детей основам хореографии.
- сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.

Основные принципы проведения занятий:

- сознательность и активность
- наглядность
- систематичность
- постепенность
- последовательность
- индивидуализация

Сознательность и активность. Воспитанники должны понимать цели и задачи хореографического образования, осознать значение тренировочной работы, упражнений.

Наглядность. Первой ступенью в практическом познании является живое созерцание. Обеспечение этой созерцательности и является условием реализации принципа наглядности. Наглядность обучения может создаваться лишь при одновременном использовании образного, наглядного и словесного описания движения. Объяснение техники движения, его терминологическое название и различные словесные указания направлены на создание двигательного представления об изучаемом движении. При плохом показе у занимающихся создается неверное представление о движении, и оно заучивается с ошибками, которые могут закрепиться и перейти в навык.

Систематичность. Систематичность включает в себя режим занятий, который зависит от цели обучения. Систематичность занятий базируется на постепенном нарастании трудности.

Постепенность. Постепенность заключается в прогрессивном нарастании объема интенсивности нагрузок, в умножении техники выполненных движений.

Последовательность. Два правила последовательности: от освоенного к неосвоенному и от легкого к трудному.

Индивидуализация. Учет индивидуальных особенностей учащихся с целью наибольшего развития их способностей.

Учебный план ДОП «Горошинки»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Взаимосвязь эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой»	30	3	27
2.	«Развитие хореографического искусства и приобщение к творческому восприятию мира.»	20	3	17
3.	«Развитие ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни»	58	5	53
ИТОГО:		108	11	97

1 Модуль: «Взаимосвязь эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой»

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным правилам хореографии, приобретение танцевальных навыков работы в парах, сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.

Цель: Развитие интереса к хореографическому искусству и приобщение к творческому восприятию мира.

Задачи:

Развивающие

- развивать ловкость, выносливость и физическую силу.

Воспитательные

- воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца

Образовательные

- обучение детей основам хореографии.

Учебно-тематический план 1-го модуля

п/п	Наименование темы	Кол-во часов	теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж	1	1	
2	Коллективно порядковые упражнения	3		
3	Ритмические упражнения	5		5
4	Тренировочные упражнения	3		3
5	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	2	1	1

6	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала.	3		3
7	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	10	1	9
8	Танцевальные композиции	2		2
9	Воспитательные мероприятия	1		1
ИТОГО:		30	3	27

Содержание 1 модуля:

1. Вводное занятие. Инструктаж.

Знакомство с детьми. Беседа об искусстве танца. Знакомство с правилами поведения на занятиях.

2. Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве.

Освоение правил построения, передвижений в танцевальном зале в направлениях (в линии; в шахматном порядке по кругу; квадрат)

Определение понятий: «лицом по линии танца», «спиной по линии танца», «лицом в центр круга».

Музыкальные игры: «Быстро по местам», «Знай, свое место», «Улицы, проспекты», «Карусель», «Выбери партнера».

Все эти построения и перестроения исполняются посредством различных видов ходьбы и бега, в разных направлениях (вперед, назад, в сторону), которые в то же время служат для выработки и совершенствовании правильной осанки и походки.

3. Ритмические упражнения.

- похлопывание, простукивание простейших ритмических рисунков. Ходьба под музыку – выявление моторной реакции;
- выполнение шагами, хлопками ритмического рисунка знакомого музыкального произведения, частичного без музыкального сопровождения;
- хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка на музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4, акцент на разные доли такта;
- хлопки в ладоши на первую четверть такта, на каждую 8 такта;
- воспроизведение ритмического рисунка движениями: хлопками, ударами ног, шагами;
- сочетание ритмических хлопков в ладоши с различными видами танцевальных шагов, прыжков, движениями рук, головы, корпуса;
- хлопки в ладоши с паузой, синкапированные хлопки;
- хлопки в ладоши с различными движениями ног, со сменой ритмического рисунка во время различного рода перестроений частично без музыкального сопровождения.

4. Тренировочные упражнения.

Приведение двигательного аппарата в рабочее состояние, разогрев всех мышц.

Голова

Виды движений:

- наклон вперед-назад;
- наклон влево-вправо;
- поворот влево-вправо.

Плечи

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- твист плеч (изгиб, резкая смена направлений)

Грудная клетка

Виды движений:

- движения из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание

Корпус

Виды движений:

- маятник (перенесение тяжести тела с пяток на полу пальцы и обратно по 1, 2 и прямой позиции ног или одной ноги на другую);
- деревянные и тряпочные куклы (расслабление и напряжение мышц корпуса);
- «жираф» (стоя наклониться вперед, достать руками пол, поднять ногу вверх, в потолок);
- «росток» (поднимание корпуса на полу пальцы)

Руки

Виды движений:

- поднимание и опускание рук вместе и поочередно;
- круговые движения рук

Бедра

Виды движений:

- движения вперед-назад;
- движение из стороны в сторону

Полуприседание по 1 и свободной позиции, напряженные

2 Модуль: «Развитие хореографического искусства и приобщение к творческому восприятию мира.»

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным правилам хореографии, приобретение танцевальных навыков работы в парах, сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.

Цель:

Развитие интереса к хореографическому искусству и приобщение к творческому восприятию мира.

Задачи:

Развивающие

- развить способность фантазировать.

Воспитательные

- научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

Образовательные

- сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения

Учебно тематический план 2-го модуля

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении	2	1	1
2.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца.	2	1	1
3.	Пластическая выразительность рук	2		2
4.	Танцевальная импровизация	3		3
5.	Кроссовые движения	3		3
6.	Дыхательные упражнения	1		1
7.	Постановочная работа	2	1	1
8.	Игровой танец	3		3
9.	Зачетное занятие	1	-	1
10.	Воспитательные мероприятия	1	-	1
	Итого за год	20	3	17

Содержание 2 модуля

1. Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении.

- развитие и закрепление умений правильно определять характер темпа, выдержка его на протяжении звучания пьесы, а также смена скорости движений;
- наполнение движений разной силой, размаха, эмоциональной яркости с постепенным нарастанием и ослаблением напряжений, амплитуды движений, увеличение и уменьшением, а также движений конкретного характера в зависимости от динамических оттенков музыкальных произведений;
- выражение характера музыки, темпа и динамики в творческой импровизации в различных движениях под музыку, в свободных танцевальных движениях, а также в упражнениях, играх и танцах фиксированными движениями;
- отражение динамических оттенков в музыкальных произведениях различными движениями, видами ходьбы и бега в сочетании с построениями, перестроениями и передвижениями;
- музыкальные игры, определяющие темп музыкального произведения и его динамические оттенки: «Марш», «Вышивание», «Шагаем бегаем», «Весело - грустно», «Плавно отрывисто».

2. Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца.

Классический экзерсис у станка

Методика постановки корпуса, ног, рук, головы лицом к станку

- Releve на полупальцы в 1, 5 позициях с Demi-plie;
- Перегибы корпуса назад и в сторону во 1-й позиции лицом к станку;
- Demi-plie и Grand plie по 1-1, 2-й, 5-й позициях;
- Battments tendu из 1-й, 5-й позиции в сторону (en cote), вперед (en avant), назад (en arriere);
- Battments tendu gete с 1-й позиции в сторону, назад, вперед;
- Rond de jamb par terre вперед en dehors et en dedans;
- Sur le cou de pied;
- Положение Sur le cou de pied; условное, основное, сзади;
- Releve lent на 90° вперед, в сторону, назад;
- Растяжка с Demi-plie на опорной ноге и передвижением ноги по станку в сторону

Классический экзерсис на середине зала

- Изучение направлений в танце (8 точек зала);
- Adagio;
- Port de bras 1-я форма;
- положение корпуса en face, epaulement: croise, efface;
- методика изучения движений группы прыжков. Allegro;
- прыжки на двух ногах по 6-й позиции;
- Temps leve sauté по 1-й, 2-й позиции.

3. Пластическая выразительность рук

Развитие подвижности и отдельности пальцев, кисти, локтя, плеча, суставов в различных направлениях и особенно в непривычных для человека.

Систематичные и ассиметричные сочетания движения правой и левой рук моторного, танцевального и стилизованного характера. Движение в соответствии с изменением силы, размера и темпа.

«Волна» - одной рукой, двумя руками, с покачиванием корпуса;

«Крылья» - двумя руками до уровня плеч, с разворотом ладони вверх-вниз, поочередно двумя руками;

«Крест» - круг ладонями к себе – от себя, несколько кругов с ускорением темпа исполнения;

«Плавники» - движение рук с постепенным увеличением амплитуды;

«Рыбка» - движение рук с ускорением и замедлением темпа исполнения;

«Гладить кошку» - плавные и мягкие движения рук;

«Дворники у машин» - движения рук, согнутых в локтях.

Этюды на пластическую и смысловую выразительность рук: «Игра в снежки», «Фруктовый сад», «Назойливая муха», «Смола», «Тополинный пух».

4. Танцевальная импровизация

Побуждение детей к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Этюды: «Художник», «В мире животных»

5. Кроссовые движения

Отработка видов шага: шаг на всю ступню, шаг с носка (танцевальный шаг), шаг на полупальцах, шаг с высоким подниманием ног.

Изучение видов бега: легкий бег, широкий бег, бег с высоким подниманием ног.

Изучение подскоков: легкие, сильные, энергичные.

Изучение видов ходьбы: сочетание с движением рук, в сочетании с логическим текстом, сочетание с пением.

Техника правильной бытовой походки.

Вращение.

6. Дыхательные упражнения.

- Освоение правильного дыхания: выдох через сомкнутые губы, пауза, легкий носовой вдох. Начальная фаза развития дыхания – выдох. Освобождение тела от излишних напряжений в мышечной системе. Соединение трехфазного дыхания с движением.

- Освоение трехфазного дыхания, в положении сидя, лежа, стоя. «Подуем на свечу» - выдох ПФФФ, пауза (ожидание), возврат дыхания.

- Мышечное освобождение и регулировка дыхания: сомкнув края губ, сделать короткий выдох с произношением звуков «ПФ», затем произвольный короткий носовой вдох; сомкнув края губ сделать длинный выдох с произношением звуков «ПФ», затем глубокий носовой вдох.

7. Постановочная работа

- Прослушивание музыки заданного танца.

- Изучение характера танца.

- Изучение и отработка движений, поз, рисунков танца.

- Подготовка костюмов.

8. Игровой танец

Игровой танец - это совокупность различных видов гимнастических, хореографических, психологических упражнений, которые направлены на оздоровление организма ребенка, выпрямления осанки.

9. Зачетное занятие

Зачет по технике исполнения упражнений.

10. Воспитательные мероприятия

- игры на свежем воздухе «Если хочешь быть здоров...»

- «Конкурс знатоков спорта»

- чаепитие

Ожидаемый результат

Должны знать:

- правило грамотного исполнения танцев изученных в течение года;

- понятия и термины программных движений;

- правила исполнений изучаемых движений.

Должны уметь:

- свободно двигаться и ориентироваться в пространстве;

- уметь правильно держать корпус;

- ритмично двигаться под музыку;

- развитие координации движения;

- согласовывать одновременно работу всех частей тела;

- выполнять все задания педагога выразительно и эмоционально.

3 Модуль: «Развитие ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни»

Данный модуль по хореографии даёт возможность формировать у ребёнка не только эстетическое сознание, но и так называемую «внешнюю культуру», под которой понимается не только культура тела (телесная гармония), но и культура речи, движений, поз, мимики, жестов и т.д. Внешняя красота должна быть выражением внутренней культуры личности, а не самоцелью.

Цель:

Содействие становлению личности ребёнка, его социализация, интеграции в жизнь и культуру современного общества через развитие его эмоциональной и интеллектуальной сферы средствами хореографического искусства.

Задачи:

Развивающие задачи

Развивать интерес к хореографическому искусству, музыкальность, пластичность.

Развить стремление к самосовершенствованию и творческую волю.

Развить технические и художественно-исполнительские хореографические навыки.

Воспитательные задачи

Создать атмосферу психологического комфорта для формирования ценностных ориентаций и отношений среди воспитанников.

Сформировать дружный коллектив.

Формировать эстетическое сознание и «внешнюю культуру».

Воспитать художественное мировоззрение, нравственные взгляды.

Образовательные (учебные) задачи

Дать детям прочные знания о хореографическом искусстве.

Обучить навыкам классического и народного танца, дать представление о современных тенденциях в танцевальном искусстве.

Обучить искусству постановки танца.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж	1	1	-
2	Коллективно порядковые упражнения	7	1	6
3	Ритмические упражнения	7		7
4	Тренировочные упражнения	6		6
5	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	10	1	9
6	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала	4		4
7	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	10	1	9
8	Танцевальные композиции	12	1	11
9	Воспитательные мероприятия	1		1
ИТОГО		58	5	53

Содержание 3–го модуля

1. Вводное занятие. Инструктаж.

Знакомство с детьми. Беседа об искусстве танца. Знакомство с правилами поведения на занятиях.

2. Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве.

Освоение правил построения, передвижений в танцевальном зале в направлениях (в линии; в шахматном порядке по кругу; квадрат)

Определение понятий: «лицом по линии танца», «спиной по линии танца», «лицом в центр круга».

Музыкальные игры: «Быстро по местам», «Знай, свое место», «Улицы, проспекты», «Карусель», «Выбери партнера».

Все эти построения и перестроения исполняются посредством различных видов ходьбы и бега, в разных направлениях (вперед, назад, в сторону), которые в то же время служат для выработки и совершенствовании правильной осанки и походки.

3. Ритмические упражнения.

1 похлопывание, простукивание простейших ритмических рисунков. Ходьба под музыку – выявление моторной реакции;

2 выполнение шагами, хлопками ритмического рисунка знакомого музыкального

произведения, частичного без музыкального сопровождения;

3 хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка на музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4, акцент на разные доли такта;

4 хлопки в ладоши на первую четверть такта, на каждую 8 такта;

5 воспроизведение ритмического рисунка движениями: хлопками, ударами ног, шагами;

6 сочетание ритмических хлопков в ладоши с различными видами танцевальных шагов, прыжков, движениями рук, головы, корпуса;

7 хлопки в ладоши с паузой, синкапированные хлопки;

8 хлопки в ладоши с различными движениями ног, со сменой ритмического рисунка во время различного рода перестроений частично без музыкального сопровождения.

4. Тренировочные упражнения.

Приведение двигательного аппарата в рабочее состояние, разогрев всех мышц.

Голова

Виды движений:

- наклон вперед-назад;
- наклон влево-вправо;
- поворот влево-вправо.

Плечи

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- твист плеч (изгиб, резкая смена направлений)

Грудная клетка

Виды движений:

- движения из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание

Корпус

Виды движений:

- маятник (перенесение тяжести тела с пяток на полупальцы и обратно по 1, 2 и прямой позиции ног или одной ноги на другую);
- деревянные и тряпочные куклы (расслабление и напряжение мышц корпуса);
- «жираф» (стоя наклониться вперед, достать руками пол, поднять ногу вверх, в потолок);
- «фросток» (поднимание корпуса на полупальцы)

Руки

Виды движений:

- поднимание и опускание рук вместе и поочередно;
- круговые движения рук

Бедра

Виды движений:

- движения вперед-назад;
- движение из стороны в сторону

Полуприседание по 1 и свободной позиции, напряженные и пружинные.

Соттэ - прыжки: «ножницы», «бегунок», «кенгуру».

Партерный экзерсис

Упражнения на развитие стопы:

- сгибание и разгибание (вместе и поочередно);
- круговые движения;

«Уголок»:

«Лягушка»

«Свечка»

«Ножницы»

«Кошечка»

«Змейка»

«Лодочка»
«Кораблик»
«Корзиночка»
«Маятник»
«Мостик»
«Растяжка»

5. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.

Восприятие характера музыки и передача его через движение (веселого, спокойного, энергичного, торжественного).

Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на основе восприятия музыки.

Раскрытие характера и выражение его в движении с использованием различных видов ходьбы и бега.

Виды ходьбы: бодрое, спортивная, торжественная, естественная, спокойная, осторожная, плавная.

Виды бега: легкий, острый, стремительный, широкий, пружинистый.

Игра «Узнай регистр» (регистр – различная высота звучания музыки), игра с платочками: на низкий полоскают платочки, на средний – стряхивают, на высокий – машут платочками над головой.

Игра «Дорожка с препятствием», игра «Изображение любимого животного».

6. Методика постановки позиций ног, рук на середине зала

Позиция рук:

1-я; 3-я –
arrondi; 2-я –
allongee,
подготовительное
положение.

Позиция ног:

6-я, 1-я, 2-я,
3-я

7. Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.

Изучение видов шага: шаг на всю ступню, шаг с носка (танцевальный шаг), шаг на полупальцах, шаг с высоким подниманием ног.

Изучение видов бега: легкий бег, широкий бег, бег с высоким подниманием ног.

Изучение подскоков: легкие, сильные, энергичные.

Изучение видов ходьбы: сочетание с движением рук, в сочетании с логическим текстом, сочетание с пением.

Техника правильной бытовой походки.

8. Танцевальные композиции

Разучивание простых танцевальных композиций: «Танец маленьких утят», «Полечка», «Лучики для мамы».

9. Воспитательное мероприятие

- чаепитие «Давайте познакомимся!»

- игры на свежем воздухе «Если хочешь быть здоров»

Методическое обеспечение

Методика разучивания танцевальных элементов и танцев

На уроке ритмики определенное время отводится на разучивание того или иного танцевального элемента или на его повторение. Если это элементы русского народного танца, то подбираю разнообразные русские народные плясовые мелодии. Народные танцы отличаются неповторимостью и своеобразием движений, так как каждый народ имеет в танце свою « поступь и

осанку».

Чтобы заинтересовать учащихся новым танцем, необходимо дать его общую характеристику, отметить особенности. Провожу беседу об особенностях фольклорного творчества данного народа, смотрим иллюстрации, знакомящие с костюмами, по возможности знакомя с видеоматериалом. Большое внимание уделяю слушанию и разбору музыки танца. Музыкальное сопровождение к танцу должно быть ярким, эмоциональным, выразительным. Для достижения эффективности обучения необходима серьезная подготовительная работа. Надо предварительно проработать все танцевальные элементы, составляющие основу данного танца. Разучиваем сначала в более медленном темпе, обращая внимание на отдельные технические трудности, исполнительские нюансы.

Первостепенную роль играет правильный, отчетливый, выразительный показ движений педагогом. Важно, чтобы дети вникли в авторский замысел составителя данного танца, уловив все особенности танцевальных движений. Полезным оказывается показ учеников, грамотно и выразительно танцующих. Разучив отдельные танцевальные элементы, составляющие основу данного танца, можно соединять их в небольшие танцевальные комбинации, а затем уже работать последовательно над фигурами танца, которые войдут в дальнейшем в единую танцевальную композицию.

Если танец сразу разучивается целиком, а не поэтапно, то дети чувствуют себя неуверенно, часто ошибаются и все это снижает интерес к танцу, процесс обучения удлиняется, становится малоэффективным. Дети быстро устают от многократного повторения всего танца, танцуют вяло, неэмоционально. Без овладения техникой движения невозможно добиться его выразительности.

Стараюсь заранее анализировать, какие ошибки могут встретиться у учащихся при овладении тем или иным движением, нахожу слова для объяснения отдельных деталей, продумываю образные сравнения. Свой показ движений сопровождаю словесными пояснениями, указаниями.

При заучивании танцевальных элементов учащиеся могут стоять в свободном расположении, в шахматном порядке, по линиям, в полукруге или в кругу. При этом все хорошо видят мой показ, а мне легче контролировать качество движений своих учеников. Работая со всей группой, наблюдаю за учащимися в процессе занятия, отмечаю их успехи, помогаю преодолевать недостатки. С отстающими работаю дополнительно. Наиболее способных, чаще всего привлекаю к показу, использую в сольных танцах.

Технологии обучения

Особое значение приобретает взаимодействие традиционных и инновационных педагогических подходов на занятиях с хореографическим коллективом.

К традиционным методам подготовки относятся методы и рекомендации по изучению танцевальной техники, построения и разучивание танцевальных комбинаций, изучение истории становления и развития искусства танца, общее эстетическое развитие занимающихся.

Инновационные методы включают в себя следующие компоненты:

современные педагогические технологии развития лидерских и диалогических способностей; педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива; методы создания художественной среды средствами хореографии.

Мой инновационный опыт представляет собой применение комплексного способа разучивания танцевальных комбинаций на основе приема «от простого к сложному» для развития танцевальных способностей воспитанников.

- Ведущей технологией является технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.

- Данные технологии позволяют организовать обучение детей по программе в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае занимающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно повторить разученные танцевальные элементы.

В моей педагогической деятельности использую следующие формы занятий для эффективной работы хореографического коллектива и достижения высокого творческого результата:

- групповая форма (группы формируются с учетом возраста детей, также различаются по половому признаку; группа может насчитывать от 10 до 12 человек; группа может состоять из участников какого-либо танца или этюда);

- коллективная форма (такая форма применяется для проведения сводных репетиций, ансамблей, постановок танцев, где, например, задействовано несколько возрастных групп);

- индивидуальная форма (работа с солистами, наиболее одаренными детьми; такая форма также необходима для детей, не усвоивших пройденный материал, отстающими детьми). Л.В. Занков разработал систему развивающего обучения, в которой на первое место ставится обучение на высоком уровне трудности, преодолеваемой учащимися в ходе их учебной деятельности.

Развитие личности проходит ряд этапов. Каждый тесно связан в предыдущим, ранее достигнутый органически включается в образование более высокого. Так же и я в своей работе, иду от простого к сложному, последовательно и систематично. Развивая у детей на первом году обучения – выворотность ног, подъем стопы, гибкость, танцевальный шаг, мышцы тела партерной гимнастикой. Я сразу учу детей элементарным танцевальным движениям (это галопы, подскоки, танцевальный бег). На основе выученного материала строятся более сложные танцевальные комбинации, этюды, что у детей развивает мышечную память, музыкальность, чувство ритма, работоспособность и т.д.

На протяжении всех лет обучения хореографией дети продолжают развивать и совершенствовать навыки и умения, полученные ранее. Большое значение на занятиях я придаю музыкальности, музыкальному сопровождению, которое развивает художественный вкус, общую музыкальную культуру.

Экзерсис у станка содержит много трудных движений, которые в старших классах я комбинирую друг с другом, составляя более сложные танцевальные комбинации, что дает возможность развивающее обучение сделать эффективным. Я не стою на месте, постоянно совершенствую исполнительское мастерство своих учеников. Выявляю творческие задатки и развиваю творческие способности детей. Мною разработан комплекс упражнений в игровой форме, который помогает удержать интерес воспитанников, и включает их в активную работу.

Кроме традиционных форм и методов проведения занятий, могут быть использованы при обучении такие методы, как:

1. методика работы с Интернет – технологиями (путешествие по сети Интернет, посещение танцевальных сайтов, поиск специальной литературы и необходимой информации по хореографии);

2. методика использования метода проектов на занятиях хореографии с применением средств Microsoft Office (создание банка данных, электронных таблиц);

3. методика использования творческих заданий на занятиях хореографии с применением средств Microsoft Office (создание рекламных проспектов, буклетов, фото - коллажа и т. д.);

4. методика организации компьютерного практикума на занятиях хореографии (интерактивные игры, составление кроссвордов, тестовые задания);

5. методика использования обучающих видео - программ (видео-пособие “Азбука классической хореографии” и др.).

6. Формы организации учебных занятий: беседа, практическое занятие, самостоятельная работа, компьютерные практикумы, творческие задания, проекты, интерактивные игры и т. д.

7. Формы контроля на занятиях эстрадной хореографии: практические или устные работы, приуроченные к теме занятий; тестовые задания, зачеты, контрольные работы, опрос, викторины, самоконтроль.

8. При условии систематического использования информационных технологий в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения можно значительно повысить эффективность обучения хореографии.

Список использованных источников

1. Барышникова Г. «Азбука хореографии» РОЛЬФ Москва 2012. «Ритмика и танец» Программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств. Москва 2005г.
2. «Народно - сценический танец» Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. Москва 2008.
3. Диниц Е.В. «Джазовые танцы» Украина «Сталкер», 2002 г.
4. Косяченко Г.С., Черникова Н.М. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей – Самара.: Изд-во СИПКРО, 2003.
5. Мавромати Д. «Упражнения художественной гимнастики», М.: «Физкультура и спорт», 2002.
6. Маркина Л.В. Ансамбль современного сценического танца «Краски детства». Авторская дополнительная образовательная программа – Самара, СДДЮТ, 2008.
7. Театр - студия «Да» « Я вхожу в мир искусств» Москва 2006.
8. Потуданская О.В. Образные программы по эстетическому воспитанию детей. «Программа школы-студии эстрадного танца «Саманта». Новочеркасск. Ростовская область.
9. Программы для Внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. «Хореографический кружок» М.С. Боголюбская.
10. Каминская Н.В. «Сюжетные танцы». М.: «Искусство», 2000.

Источники для родителей воспитанников:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 2001.
2. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 2007.
4. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 2010
5. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 2013.
6. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
7. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
8. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 2008.
9. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
10. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 2004.

Приложение №1

Календарный учебный график программы «Горошинки»

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Взаимосвязь эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой»							

1.	03.09.2025	17:00-18:30	1,5	Вводное занятие. Инструктаж Ритмические упражнения	Лекция	1.9 каб.	Беседа /опрос
2.	05.09.2024	17:00-18:30	1,5	Коллективно порядковые упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3.	10.09.2024	17:00-18:30	1,5	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4.	12.09.2024	17:00-18:30	1,5	Коллективно порядковые упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5.	17.09.2024	17:00-18:30	1,5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6.	19.09.2024	17:00-18:30	1,5	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7.	24.09.2024	17:00-18:30	1,5	Ритмические упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8.	26.09.2024	17:00-18:30	1,5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9.	01.10.2024	17:00-18:30	1,5	Тренировочные упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10.	03.10.2024	17:00-18:30	1,5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

11.	08.10.2024	17:00-18:30	1,5	Ритмические упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12.	10.10.2024	17:00-18:30	1,5	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13.	15.10.2024	17:00-18:30	1,5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14.	17.10.2024	17:00-18:30	1,5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15.	22.10.2024	17:00-18:30	1,5	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16.	24.10.2024	17:00-18:30	1,5	Танцевальные композиции	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17.	29.10.2024	17:00-18:30	1,5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18.	31.10.2024	17:00-18:30	1,5	Танцевальные композиции	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19.	05.11.2024	17:00-18:30	1,5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20.	07.11.2024	17:00-18:30	1,5	Воспитательные мероприятия	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

«Развитие хореографического искусства и приобщение к творческому восприятию мира.»							
1.	12.11.2024	17:00-18:30	1,5	Средства музыкальной выразительности и их отражение в движении. Танцевальная импровизация	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
2.	14.11.2024	17:00-18:30	1,5	Дыхательные упражнения. Постановочная работа	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3.	19.11.2024	17:00-18:30	1,5	Кроссовые движения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4.	21.11.2024	17:00-18:30	1,5	Пластическая выразительность рук	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5.	26.11.2024	17:00-18:30	1,5	Средства музыкальной выразительности и их отражение в движении	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6.	28.11.2024	17:00-18:30	1,5	Игровой танец	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7.	03.12.2024	17:00-18:30	1,5	Кроссовые движения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8.	05.12.2024	17:00-18:30	1,5	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9.	10.12.2024	17:00-18:30	1,5	Танцевальная импровизация	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10.	12.12.2024	17:00-18:30	1,5	Игровой танец	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

11.	17.12.2024	17:00-18:30	1,5	Дыхательные упражнения Постановочная работа	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12.	19.12.2024	17:00-18:30	1,5	Зачетное занятие	Лекция	1.9 каб.	Беседа /опрос
13.	24.12.2024	17:00-18:30	1.5	Воспитательные мероприятия	Лекция	1.9 каб.	Беседа /опрос
«Развитие ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни»							
1.	26.12.2024	17:00-18:30	1.5	Вводное занятие. Инструктаж	Лекция	1.9 каб.	Беседа /опрос
2.	09.01.2025	17:00-18:30	1.5	Коллективно-порядковые упражнения Ритмические упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3.	14.01.2025	17:00-18:30	1.5	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4.	16.01.2025	17:00-18:30	1.5	Коллективно-порядковые упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5.	21.01.2025	17:00-18:30	1.5	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6.	23.01.2025	17:00-18:30	1.5	Ритмические упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7.	28.01.2025	17:00-18:30	1.5	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

8.	30.01.2025	17:00-18:30	1.5	Тренировочные упражнения	Тренировка	1.9 каб.	наблюдение
9.	04.02.2025	17:00-18:30	1.5	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10.	06.02.2025	17:00-18:30	1.5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссэ.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11.	11.02.2025	17:00-18:30	1.5	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12.	13.02.2025	17:00-18:30	1.5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссэ.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13.	18.02.2025	17:00-18:30	1.5	Коллективно порядковые упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение,
14.	20.02.2025	17:00-18:30	1.5	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15.	25.02.2025	17:00-18:30	1.5	Танцевальные композиции	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16.	27.02.2025	17:00-18:30	1.5	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17.	04.03.2025	17:00-18:30	1.5	Танцевальные композиции	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

18.	06.03.2025	17:00-18:30	1.5	Танцевальные композиции	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19.	11.03.2025	17:00-18:30	1.5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссэ.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20.	13.03.2025	17:00-18:30	1.5	Танцевальные композиции	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21.	18.03.2025	17:00-18:30	1.5	Танцевальные композиции	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение,
22.	20.03.2025	17:00-18:30	1.5	Танцевальные композиции	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23.	25.03.2025	17:00-18:30	1.5	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24.	27.03.2025	17:00-18:30	1.5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссэ.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25.	01.04.2025	17:00-18:30	1.5	Танцевальные композиции	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26.	03.04.2025	17:00-18:30	1.5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссэ.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27.	08.04.2025	17:00-18:30	1.5	Танцевальные композиции	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков,
28.	10.04.2025	17:00-18:30	1.5	Танцевальные композиции	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

							наблюдение
29.	15.04.2025	17:00-18:30	1.5	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30.	17.04.2025	17:00-18:30	1.5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31.	22.04.2025	17:00-18:30	1.5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32.	24.04.2025	17:00-18:30	1.5	Танцевальные композиции	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33.	29.04.2025	17:00-18:30	1.5	Ритмические упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34.	06.05.2025	17:00-18:30	1.5	Тренировочные упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35.	08.05.2025	17:00-18:30	1.5	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36.	13.05.2025	17:00-18:30	1.5	Тренировочные упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37.	15.05.2025	17:00-18:30	1.5	Коллективно-порядковые упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
38.	20.05.2025	17:00-18:30	1.5	Ритмические упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
39.	22.05.2025	17:00- 18:30	1.5	Воспитательные мероприятия	Лекция	1.9 каб.	Беседа /опрос
40.	27.05.2025	17:00- 18:30	1.5	Тренировочные упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
41.	29.05.2025	17:00- 18:30	1.5	Коллективно порядковые упражнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение