МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Методическим советом МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»»  Протокол № от «18» августа  2022 года |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Р. Ш. Абдулина/  Приказ № 105 - од  от «18» августа 2022 года |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«В ритме танца»

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная

**Целевая группа:** 4 - 9 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Годовое количество часов:** 144

**Количество часов в неделю:** 4

**Уровень программы:** базовый

**Автор**: педагог дополнительного образования

МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»

Галимова Мария Сергеевна

с. Пировское, 2022 г.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Основой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «В ритме танца»» являются следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 - ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 2996 - р.;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678 - р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. № 196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09 - 3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность программы –** физкультурно – спортивная.

**Актуальность.** Предлагаемая программа позволяет приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально - волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, развивают пластику. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Обучение по данной программе позволяет средствами коллективной творческой деятельности способствовать общекультурному развитию детей. Удовлетворению естественной потребности в общении и движении, всестороннему раскрытию творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива.

**Новизна программы** состоит не только в обучении танцевальных и акробатических постановок, но и в оздоравливающем эффекте от занятий (профилактика заболеваний позвоночника, верхних дыхательных путей и т.д.).

Педагоги - психологи отмечают, что танец особенно интересный вид искусства, он приучает детей быть внимательными и ответственными, ведь нужно чтобы все движения выполнялись в такт одновременно всей группой. А также, при изучении танцев, воспитанники прилагают намного больше усилий, чем, скажем, при занятиях физкультурой, т.к. при выполнении определенных упражнений нужно владеть и мимикой, и жестами и акробатическими данными одновременно, а это в свою очередь развивает все мышцы и выразительность ребенка (а не только мышцы рук и ног), благодаря чему улучшается работа всех органов, улучшается самочувствие и вырабатывается правильная красивая осанка. Изучение танца несет в себе массу положительной энергии, так как это движение, а двигаться под музыку любят все дети с раннего возраста.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является ее реализация в формате сетевого взаимодействия, что позволяет обеспечивать возможность освоения обучающимся данной программы  использование ресурсов двух организаций.

**Адресат программы** обучающихся 4 - 9 лет. Прием обучающихся в детское объединение основывается на желании обучающихся и согласии их родителей. Обучающиеся продолжают обучение после стартового уровня Модулей «Музыкально - ритмическая гимнастика» и «Хореография». Так же принимаются вновь прибывшие, обладающие хореографическими данными или получившие физическую подготовку в других коллективах: гимнастика, акробатика или хореография. При наличии медицинской справки.

**Сроки реализации** программа рассчитана на 1 год, количество часов в неделю – 4, количество учебных часов по программе – 144.

**Формы обучения**

Для достижения поставленных задач предусматривается отбор основных форм и методов деятельности. В процессе занятий используются различные формы обучения:

**-**очная;

**-** очно – заочная;

**-** дистанционная, в случае ухудшения эпидемиологической ситуации,  с применением дистанционных образовательных технологий (видео уроки и т.п.).

К основным методам обучения относятся:

**-** словесные методы (устное разъяснение теоретического материала, беседы по правилам и судейству игры);

**-** наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, схемы, рисунки);

**-** практические методы (практические занятия, физические упражнения, соревнования различного уровня, подвижные игры и эстафеты).

В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

**Цель** - развитие художественно – творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

**Задачи**:

- определить стартовые способности каждого ребенка: чувство ритма, музыкальная и двигательная память;

- развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода;

- раскрыть способности у подростков и сформировать в них умение воспринимать и понимать прекрасное;

- привить любовь к танцевальному искусству;

- развивать воображение и фантазию в танце;

- познакомить подростков с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки;

- познакомить подростков с простейшими правилами поведения на сцене;

- способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе подростках (ключевая роль в танце, вербальное поощрение и т. д.);

- закрепить приобретенные умения посредством выступления на мероприятиях школы. Развивать коммуникативные способности подростков через танцевальные игры.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации /контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Первичная диагностика |
| 2. | Безопасность дорожного движения | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, викторина |
| 2.1. | Азбука музыкального движения | 20 | 1 | 19 | Выполнение упражнений |
| 2.2. | Элементы классического танца | 39 | 1 | 38 | Выполнение упражнений |
| 2.3. | Элементы народно -сценического танца | 33 | 1 | 32 | Выполнение упражнений |
| 2.4. | Пластические упражнения | 22 | 1 | 21 | Выполнение упражнений |
| 2.5. | Работа над репертуаром | 21 | 1 | 20 | наблюдение |
| 3. | Концертная деятельность | 2 | 0 | 2 | Участие в концерте, выступление |
| 4. | Итоговая аттестация | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 5. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
|  | Итого | 144 | 8 | 136 |  |

**2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория: знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: первичная диагностика – диагностирование слуха, выворотность ног, подъем стопы, гибкость, прыжок, координация движений, эмоциональность.

2. Безопасность дорожного движения. (2 часа)

Теория: правила дорожного движения.

Практика: игра «Веселый светофор».

2.1. Азбука музыкального движения (20 часов).

Теория: темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4. Контрастная музыка (быстро, медленно). Правила и логика перестроений. Беседа о здоровом образе жизни: «Профилактика травматизма на улице»

Практика: маршировка в темпе и ритме музыки (шаги на месте, вокруг себя, вправо, влево). Перестроение из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Построение в пары.  Танцевальные шаги (с носка на пятку).

2.2. Элементы классического танца (39 часов).

Теория: специфика танцевального шага и бега. Тренировка суставно -мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положение рук, ног.

Практика: Упражнения у станка. Правила постановки корпуса (лицом к станку). Позиции ног: I, III, V, VI. Постановка рук. Батман тандю по I, V поз. Деми плие по I, V поз. Релеве на п/п VI, I с вытянутых ног и с деми плие. Перегибы корпуса назад, вперед. Батман фраппе. Реле велянт на 45°, 90°.

2.3. Элементы народно - сценического танца (33 часа).

Теория: особенности народных движений. Особенности построений и рисунков русских хороводов. Ходы русского танца. Характерные положения рук.

Практика: русский танец. Позиции рук: 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка. Простой шаг, шаг вперёд. Переменный ход. Припадание на месте с продвижением в сторону. Ковырялочка. Подготовка к присядке (мальчики). Полуприсядка. Элементы кадрили. Основной ход (удар каблуками). Шаркающий ход. Положение рук (чуть согнуты в локте).

2.4. Пластические упражнения (22 часа).

Теория: демонстрация упражнений на развитие и укрепления мышц.

Беседы о здоровом образе жизни: «Режим дня», «Здоровый сон», «Внешний вид», «Физическая нагрузка в нашей жизни»

Практика: выразительная пластика: «Добрая и злая кошечка», «Цирковая лошадка», «Оленёнок», «Крокодильчик», «Веселый барабанщик», «Бабочка», наклоны из положения сидя, наклоны в сторону и т.д. Координация движений рук, ног, корпуса и головы от просты к более сложным.

2.5. Работа над репертуаром (21 час).

Теория: постановка танца. Беседы о здоровом образе жизни: «Чистота – залог здоровья», «Перекусы и их вред», «Прогулки на свежем воздухе», «Слово как оружие».

Практика: русский хоровод на разученных движениях. Отработка движений, техника исполнения танца.

3. Концертная деятельность (2 часа).

Практика: новогоднее мероприятие для родителей и гостей. Концерт в конце учебного года для родителей и гостей.

4. Итоговая аттестация (1 час).

Практика: зачёт: практическое задание: выполнение хореографических элементов по заданию педагога.

5. Итоговое занятие (2 часа).

Теория: подведение итогов за год.

Практика: выполнение  танцевальной композиции.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты:

- развитие художественно - эстетическое вкуса, проявляющееся в эмоционально - ценностном отношении к искусству;

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;

- инициатива и ответственность за результаты обучения, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- ценности здорового и безопасного образа жизни, осознание значения семьи в жизни человека и общества, ценности уважения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере и т.д.

Метапредметные результаты:

- проявление творческих способностей;

- проявление позитивных мотивов межличностных отношений;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности.

Предметные результаты:

- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;

- сформированные хореографические и актёрские навыки через участие в концертной деятельности;

- умение импровизировать;

- умение правильно держать осанку, подбородок и руки, при выполнении хореографических движений;

- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно - творческой деятельности.

**4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** | **Сроки проведения итоговой аттестации** |
| 1. | 2022-2023 уч. год | 01.09.  2022г. | 31.05.  2023 г. | 36 уч. недель | 72 | 144 | 30 минут/перерыв 10 минут/ 30 минут | Апрель -май |

1. **УСЛОВИЧ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Материально - техническое обеспечение:

- просторное, светлое помещение;

- зеркальная стена (высота 1,5 – 2 метра, во всю ширину класса);

- вентиляция;

- постоянная температура в классе 16°-18° С;

- электронное оборудование для просмотра и прослушивания музыкальных произведений.

Кадровое обеспечение организации программы – занятия ведет педагог дополнительного образования Галимова Мария Сергеевна, образование высшее (педагогическое). Стаж работы 1 год.

Информационное обеспечение:

- учебно – методические пособия;

- аудио или видео материалы с набором музыкально-ритмического и хореографического материала.

1. **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Формы достижения результатов первого уровня: беседа, игры, практические занятия, музыкальные игры.

Формы достижения результатов второго уровня: практические занятия, конкурсы, показательные выступления.

Аттестация проводится с целью: определения оценки уровня формирования двигательных качеств и способностей детей, приобретенных за учебный год по образовательной программе.

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Особенности организации образовательного процесса: очно.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, мастер - класс, наблюдение, открытое занятие, посиделки, практическое занятие, представление, соревнование, фестиваль.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология образа и мысли.

**Алгоритм учебного занятия:**

Занятие строится по общепринятой структуре учебного занятия:

- вводная (или подготовительная) часть;

- основная часть;

- заключительная часть.

Каждая часть занятия выполняет свои задачи.

Первая, подготовительная часть включает разминку, способствующую разогреву мышц, суставов, связок.

Главная задача – организовать внимание занимающихся и подготовить мышцы, суставы и связки к интенсивной физической работе.

Вторая, основная часть подразделяется на две составляющие: тренировочную и танцевальную. Составляющая тренировочная предусматривает тренаж на основе какого – либо танцевального направления (классический танец, народный танец и др.) Это означает – изучение элементов, упражнений, их сочетаний, поз, ракурсов и т.д., их детальная отработка. Составляющая танцевальная – это изучение различных комбинаций, этюдов, композиций на основе любого танцевального направления, отработка техники и манеры исполнения в них.

Задачи основной части – развитие и формирование мышечного аппарата, развитие подвижности суставов, развитие силы и выносливости, координации, хореографической памяти, музыкального слуха посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, их выразительного исполнения.

Третья, заключительная часть предполагает подведение итогов урока, домашнее задание, расслабление мышечно–связочного аппарата.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подведение итогов урока.

**Виды дидактических материалов:** смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы); обучающие прикладные программы в электронном виде; звуковой.

1. **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

**Литература для преподавателя:**

1. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.

2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.

3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005

4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // http://www.kindergenii.ru

5. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.

6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.

7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.

8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.

9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.

**Литература для детей:**

1. Шефер И.В. Гимнастика для девочек . – М.; Физкультура и спорт, 1974 – 55.
2. Бекина С.И., Ломова, Т.П., Соковина Е.Н. Музыка и движения (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет): Из опыта работы муз. руководителей дет. садов / Авт.-сост.:.- М. Просвещения, 1984
3. Васильева Т.К. Секрет танца.- М.; 1997

**Литература для родителей:**

1. Захаров, Р. Записки балетмейстера. - М.; 1976

2. Клёнов, А. Там, где музыка живёт.- М. Детская литература.- 1996

3. Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. Учите детей танцевать.- М.; ВЛАДОС, 2003

**Электронные ресурсы:**

1.<http://www.doshkolniki.com/plyaski.html>

2. <http://detsad-kitty.ru/index.php?newsid=1504>

3. <http://dancehelp.ru/N374-Postanovka_kantri_dlya_detey_6_9_let/>