

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«ДОРОХОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»**

Принято
Педагогическим советом
МАУДО «Дороховская ДШИ»
Протокол № 1 от 30.08.2022г.

Утверждаю
Директор МАУДО «Дороховская
ДШИ» Л.А. Немцева
01.09.2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**ПРОГРАММА
по учебному предмету
РИТМИКА**

Возраст детей: от 5 лет

Срок реализации: 2 года

Московская область, Рузский район

ДОРОХОВО 2023

Разработчик:

С. Н. Плетнева С.Н. - преподаватель высшей категории хореографического
отделения

МАУ ДО «Дороховской ДШИ» Рузского района, Московской области.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области хореографического искусства подготовительного отделения разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что дает возможность детям раньше получить развитие в области ритмики, так как рассчитана для детей подготовительных групп, перед поступлением на основное обучение в школы искусств. Занятия ритмикой имеют большое значение: понимания ритма, хорошая мышечная тренировка, развитие координации движений – одни из важнейших факторов точности исполнения танцевальных композиций. Хорошая физическая подготовка и выполнение специальных упражнений позволяют двигаться с максимальным подъемом, устойчиво, непринужденно, сохраняя легкость дыхания, точно под ритмический рисунок музыки.

Новизна занятий проводимых на уроках ритмики в том, что используются игровые и здоровьесберегающие технологии, позволяющие в течение всего занятия, учащимся быть в хорошей физической форме, в отличном настроении, с энтузиазмом отрабатывая ритмические разработки с предметами и без них, под счет и под музыку.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 2 года. Эффективность проведения занятий дает систематичность, наглядность, понимание образа, чувственность восприятия, сценическая практика.

ЦЕЛЬ:

- музыкально-ритмическое и эстетическое воспитание детей; выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка;
- формирование целостного представления об окружающем мире, социальная адаптация детей, формирование духовно-нравственных ценностей.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих ЗАДАЧ:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно - двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;
- формирование двигательных навыков;
- формирование умений соотносить движение с музыкой.

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкость, выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координацию, танцевальность;
- развитие техники исполнительского мастерства;
- развитие пластичности, хореографической памяти, выносливости.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга;
- укрепление здоровья;
- воспитание музыкальности;
- активизация творческих способностей;
- воспитание интереса к хореографическому искусству, приобщение к искусству танца;
- психологическое раскрепощение учащихся.

Программа рассчитана на детей от 5 лет.

Сроки реализации общеразвивающей программы:

1 год обучения - 1 час в неделю - 33 учебных часа в год.

2 год обучения - 1 час в неделю - 33 учебных часа в год.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на разновозрастные группы детей.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.06 № 06-1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

-учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;

-смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные задания и упражнения, выполняемые индивидуально, а также допускается ограничение задач постановки для отстающих учеников при условии выполнения основной задачи.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту учащихся.

Формы подведения итогов реализации данной программы.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков - практических занятий.

Умения учащихся определяются в соответствии с практическими знаниями, умениями, навыками.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- собеседование;
- опрос;
- контрольный урок;
- выступление на концерте.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контрольный урок должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса.

**Учебно- тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов по учеб. плану	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Ритмическая комбинация из хлопков и притопов.	1	0,5	0,5
3	Воспроизведение ритмического рисунка.	1	0,5	0,5
4	Элементы ритмико-танцевальной композиции.	1	0,5	0,5
5	Упражнения по речевой ритмике.	1	0,5	0,5
6	Повторение ритмико-танцевальной композиции.	1	0,5	0,5
7	Речевые упражнения для соблюдения темпа и выполнения ритмических рисунков.	1	0,5	0,5
8	Танцевальные движения под музыку разного темпа.	1	1	
9	Занятие по импровизации. Прослушивание музыки (марш).	1	1	
10	Музыкальные жанры (марш, песня, танец).	1	1	
11	Разучивание игр для развития внимания.	1	0,5	0,5
12	Повторение пройденного материала.	1	1	
13	Ритмическая комбинация из хлопков и притопов под музыкальное сопровождение.	1		1
14	Музыкально-ритмические игры.	1		1
15	Прослушивание музыкальных произведений.	1	0,5	0,5
16	Выполнение танцевальной композиции под счет.	1		1
17	Упражнения по речевой ритмике в партерных упражнениях.	1		1
18	Упражнения с предметами под счет.	1		1
19	Выполнение танцевально-ритмических композиций в диагонали.	1		1
20	Выполнение шагов и притопов под счет 2/4.	1		1
21	Ритмико-танцевальная композиция в народном стиле.	1		1
22	Отработка ритмико-танцевальной композиции в народном стиле.	1		1
23	Занятие по развитию двигательных навыков под музыку разного темпа и жанра.	1	0,5	0,5
24	Повторение пройденного материала.	1		1
25	Танцевальные движения под музыку.	1		1
26	Музыкально-ритмические задания.	1		1

27	Воспроизведение ритмического рисунка.	1		1
28	Выполнение имитационных движений под музыку.	1		1
29	Прослушивание музыкальных композиций.	1		1
30	Ритмико – игровые упражнения с предметами.	1		1
31	Правила поведения на сцене, за кулисами, на открытом уроке.	1	1	
32	Повторение пройденного материала.	1	0,5	0,5
33	Итоговое занятие.	1		1
	Итого:	33	11	22

Учебно- тематический план
2 год обучения

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов по учеб. плану	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Ритмические упражнения для согласованного движения с музыкой	1	0,5	0,5
3	Танцевальная импровизация под музыку разного характера	1	0,5	0,5
4	Элементы ритмико-танцевальной композиции.	1	0,5	0,5
5	Повторение пройденного материала.	1	0,5	0,5
6	Хлопки и притопы под музыкальное сопровождение.	1	0,5	0,5
7	Ритмические упражнения с мячом.	1	0,5	0,5
8	Ознакомление с игрой по импровизации под музыку «Манекены»	1		1
9	Подскоки на месте с вытянутыми пальцами под музыкальное сопровождение.	1	0,5	0,5
10	Повторение пройденного материала.	1		1
11	Подскоки в перемещении по классу с вытянутыми пальцами под музыкальное сопровождение.	1	0,5	0,5
12	Приставной шаг с приседанием под музыку разного темпа.	1	0,5	0,5
13	Ритмическая комбинация из хлопков и притопов под музыкальное сопровождение.	1		1
14	Ознакомление с движениями по классу по диагонали	1		1
15	Прослушивание музыкальных произведений.	1	1	
16	Танцевальный этюд под музыкальное сопровождение с переходами.	1		1
17	Занятие с предметами под счет и под музыку.	1	0,5	0,5
18	Разучивание ритмико- танцевальной композиции. Элементы.	1		1
19	Отработка ритмико- танцевальной композиции.	1		1
20	Повторение пройденного материала.	1		1
21	Разучивание игр на перемещение по классу по музыкальное сопровождение с различным темпом.	1	0,5	0,5
22	Отработка танцевальной композиции под музыку с разным темпом.	1		1
23	Занятие по развитию двигательных навыков с элементами импровизации.	1	0,5	0,5
24	Выполнение упражнений в партере под	1		1

	музыку.			
25	Ходьба на месте с координацией рук и ног.	1		1
26	Упражнения на развития внимания.	1		1
27	Воспроизведение ритмического рисунка после прослушивания музыки.	1		1
28	Выполнение имитационных движений под музыку.	1		1
29	Ознакомление с музыкой разного жанра.	1		1
30	Повторение пройденного материала.	1		1
31	Правила поведения на сцене, за кулисами, на открытом уроке.	1	1	
32	Отработка элементов и композиций к итоговому занятию.	1	0,5	0,5
33	Итоговое занятие.	1		1
	Итого:	33	9,5	23,5

Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

Теоретическая часть.

К основным задачам первого года обучения является обсуждение влияния занятий на здоровье человека, вернее всего на подрастающее поколение, воспитание в детях отрицательного отношения к уличному безделью, обсуждению гигиены занимающегося, спортивной одежды, обуви. Введение упражнений для общей физической подготовки и пониманию ритма.

Практическая часть.

Занятия начинаются с марша под музыку небольших упражнений для всех мышц спины тела:

- марш на месте с правой ноги, по одному с положением рук на поясе, марш с высоким подъемом колена;
- знакомство с понятием круг, колонна, шеренга;
- перестроение на марше из колонны в пару и снова в колонну. Образование круга из колонны и шеренги. Змейка продольная и поперечная;
- наклоны, повороты тела;
- приседание, прыжки;
- подъемы ног;
- повороты и наклоны головы;
- партерные упражнения для выворотности ног;

- комплекс упражнений для общего физического развития;
- использование игровой и здоровьесберегающей технологий;
- растяжка;
- шпагат.

Ожидаемый результат.

К концу первого года обучения учащийся должен знать:

- необходимость физических упражнений;
- маршировку под счет и под музыку;
- понятия: круг, колонна, шеренга;
- перестроения из колонны в пару.

Учащийся должен уметь:

- маршировать;
- перестраиваться на марше из колонны в пару;
- приседать, наклоняться;
- выполнять общефизические упражнения.

К концу второго года обучения учащийся должен знать:

- подскок и галоп;
- шаг на полупальцах в продвижении вперед и назад;
- шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах;
- первую и вторую произвольную позицию ног.

Учащийся должен уметь:

- уметь правильно исполнять движения в характере музыки;
- слышать изменения звучания темпа в музыке и передавать их движением;
- выполнять упражнения с предметами и без них под музыку в простых и сложных музыкальных размерах;
- уметь видеть свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь координировать движения рук, ног и головы;
- уметь ориентироваться в пространстве.

Методические рекомендации.

Во время проведения занятий по ритмике необходимо использовать метод от простого к сложному, не пытаясь сразу охватить большой объем информации, так как развитие ритма у детей процесс долгий, требующий анализа работы, поиска путей для достижения цели.

После усвоения несложных ритмических разработок, переходить на сложные разработки с пройденными элементами. Разнообразить урок можно используя перемещения по классу, используя музыкальные композиции. К уроку необходимо подходить творчески, применяя инновационные методы, позволяющие раскрепостить и поверить в свои силы учащихся. Занятия проводятся в игровой форме, что побуждает интерес и повышает запоминание. Основное условие в планировании и проведении занятий – учитывать анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.

Первостепенное значение в проведении урока ритмики имеет правильный подбор музыкального материала для занятий, который должен содержать образцы русской (национальной) и зарубежной музыки, как народной, так и классической. Она должна быть высокохудожественной и соответствовать возрасту учащихся. Качество исполнения музыкальных произведений должно быть на высоком профессиональном уровне.

Перечень учебно-методического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- костюмы для концертных номеров.

Список литературы для преподавателей:

1. Бахто С.Е. Программа «Ритмика и танец» для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. Москва, 1984г.
2. Т.В. Пуртонова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. Учите детей танцевать. Москва, 2003г.
3. Ионова И.И. Программа для уроков ритмики в начальных классах всей типов школ. Казань, 2003г.
4. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. – М.: Музыка, 1984.
5. Ритмика. Учебно-методическое пособие для преподавателей танцев и ритмики. – Пермь, 1997.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. – М.: Феникс, 2003.
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. –М.: Музыка, 1961.
8. Сагитов С. Методика музыкально-теоретического образования участников коллективов художественной самодеятельности. – М., Музыка, 1972.

Психолого-педагогическая литература:

1. · От замысла до художественного воплощения. Ю. Ястребов. Библиотечка “В помощь художественной самодеятельности” №11, М., 1978г.
2. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
3. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
4. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
"Дороховская детская школа искусств"

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**ПРОГРАММА
по учебному предмету
ГИМНАСТИКА**

Возраст детей: от 5 лет

Срок реализации: 2 года

Московская область, Рузский район

ДОРОХОВО 2023

"Утверждаю"	"Принято"	«Одобрено»
Директор школы _____ Немцева Л. А.	На заседании Педагогического совета	на заседании Методического Совета
Приказ № 1 « 26 »августа 2022 г	Протокол № 1 « 26 »августа 2022 г	Протокол № 1 « 26 »августа 2022 г

Разработчик:

С. Н. Плетнева С.Н. - преподаватель высшей категории хореографического отделения
МАУ ДО «Дороховской ДШИ» Рузского района, Московской области.

Рецензент:

О.Ю. Суравьева – хореограф, преподаватель высшей категории хореографического отделения.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области хореографического искусства подготовительного отделения разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что дает возможность детям, поступающие на хореографическое отделение ДШИ, не имеющих какой-либо подготовки в области культуры, страдающими недостатками физического сложения тела, не имеющих ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий хореографией, помогает физически развиваться, исправить недостатки телосложения, стать гармоничной личностью. Значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребёнка. В связи с этим преподаватели-хореографы, испытывая острый недостаток учебного времени, часть урока отводят специально для занятий гимнастикой. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных у детей. Недопустимо форсирование материала. Первые годы обучения совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребёнка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки на каждом уроке, упражнения выполняются на полу (в дальнейшем можно чередовать). Набор детей свободный, то есть принимаются все желающие, так как главными задачами в школе искусств являются воспитательные: организация досуга и приобщение к творческой деятельности детей.

Новизна обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцевальному искусству;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;

- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям.

Дисциплина «Гимнастика» является одним из основных предметов для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Она развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела - в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «Гимнастика» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

ЦЕЛЬ: укрепление физического и психического здоровья дошкольников, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих задач:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения.

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации;
- формирование осанки;
- коррекция физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга.

Программа рассчитана на детей, не имеющих какой-либо подготовки. Это поможет детям с 5 лет быстрее адаптироваться в школе искусств, понять требования учебного процесса. Занятия проводятся по 1 часу в неделю.

Форма занятий групповая. Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

На уроках «Гимнастики» необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение уроков, с использованием инновационных методов и практических занятий.

Умения учащихся определяются в соответствии с практическими пунктами программы.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков.

Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос;
- контрольный урок.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной общеразвивающей программы от 5 лет.

Сроки реализации образовательной программы:

1 год обучения – 1 час в неделю - 33 учебных часа в год.

2 год обучения – 1 час в неделю – 33 учебных часа в год.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на одновозрастные группы детей.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.06 № 06-1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные задания и упражнения, выполняемые индивидуально, а также допускается ограничение задач постановки для отстающих учеников при условии выполнения основной задачи.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту учащихся.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности предметных знаний, проводимая 3 раза в учебный год, стартовая (сентябрь), промежуточная (декабрь), итоговая (май) в виде зачетных занятий по теории предмета.

- итоговая оценка ставится по каждой теме, учитывая прилежность обучаемого, посещение занятий, четкости и верности исполнения того или иного упражнения, выразительности, чувствительности.

Учебно- тематический план

1 год обучения

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов по учеб.плану	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Игры для развития внимания	1		1
3	Разучивание элементов разминки без музыки.	1	0,5	0,5
4	Закрепление композиции разминки под музыку.	1		1
5	Упражнения для развития координации движений.	1		1
6	Растяжка.	1		1
7	Партерная гимнастика	1		1
8	Упражнения для пластики рук.	1		1
9	Шаги на всей стопе и на полупальцах.	1	0,5	0,5
10	Упражнение «лягушка» в положении сидя	1		1
11	Упражнения для гибкости спины в партере.	1		1
12	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба.	1		1
13	Растяжка.	1		1
14	Упражнения для развития стопы в партерной гимнастике: сокращение и вытягивание.	1	0,5	0,5
15	«Складочка» по шестой позиции	1		1
16	Упражнения для развития двигательных навыков в игровой форме.	1	0,5	0,5
17	Выполнение упражнений в партере с использованием стихотворений.	1	0,5	0,5
18	Перегибы корпуса в положении лежа «Гусеница поднимает голову»	1		1
19	Повторение пройденного материала.	1		1
20	Комплекс ритмико-пластических упражнений в диагонали.	1	0,5	0,5
21	Партерная гимнастика.	1		1
22	Мостик.	1		1
23	Занятие по выполнению имитационных движений и импровизации.	1		1
24	Комплекс упражнений для развития танцевальных данных.	1		1
25	Акробатические упражнения.	1		1

26	Музыкально- ритмические игры.	1		1
27	Упражнения для развития осанки и пластичности движений.	1		1
28	Повторение пройденного материала.	1		1
29	Комплекс упражнений от плоскостопия в перемещении по кругу.	1		1
30	Упражнения в партере для развития танцевальных данных.	1		1
31	Партерная гимнастика.	1		1
32	Повторение пройденного материала.	1		1
33	Итоговое занятие.	1		1
	Итого:	33	4	29

Учебно- тематический план

2 год обучения

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов по учеб.плану	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Комплекс упражнений для общей физической подготовки.	1		1
3	Развитие танцевальных данных в партерной гимнастике.	1	0,5	0,5
4	Упражнения для гибкости спины.	1		1
5	Перемещения в диагонали.	1		1
6	Выполнение простых прыжков.	1		1
7	Партерная гимнастика	1		1
8	Перемещение в диагонали с использованием прыжков	1		1
9	Упражнение «лягушка» в положении лежа на спине	1	0,5	0,5
10	Комплекс для растяжки на шпагат.	1		1
11	Комплекс упражнений с предметом.	1		1
12	Упражнения для выворотности в положении лежа на животе «лягушка». Перегибы корпуса вправо и влево в данном положении.	1		1
13	Растяжка в партере.	1		1
14	Упражнения для подвижности и выворотности стопы.	1	0,5	0,5
15	Повторение пройденного материала.	1		1
16	Поднятие ног на 90* и 180* в положении лежа	1	0,5	0,5
17	Растяжка в партере.	1	0,5	0,5
18	Занятие на развитие гибкости и пластики.	1		1
19	Упражнения в партере и в середине класса для развития стопы.	1		1
20	«Корзиночка».	1	0,5	0,5
21	Подготовка тела к выполнению «мостика»	1		1
22	Акробатические упражнения.	1		1
23	Партерная гимнастика.	1		1
24	«Лодочка», перекаты тела вперед и назад	1		1
25	Акробатические упражнения.	1		1
26	«Лодочка»	1		1
27	Упражнения для развития осанки и пластичности движений.	1		1
28	Повторение пройденного материала.	1		1

29	Комплекс упражнений в паре.	1		1
30	Упражнения для развития гибкости назад.	1		1
31	Партерная гимнастика.	1		1
32	Повторение пройденного материала.	1		1
33	Итоговое занятие.	1		1
	Итого:	33	4	29

Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

В программу занятий входят упражнения по развитию пластики: партерная гимнастика; упражнения для отдельных групп мышц.

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы те части тела, которые данный момент не задействованы, оставались статичными. Это способствует не только постепенному разогреву, но и тренировке дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладевать исполнением несложных по координации движений.

В последней части урока предлагаются танцевальные движения и комбинации.

Методика и основные принципы построения тренажа: все упражнения тренажа выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки – от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленно к быстрому темпу; постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

Ожидаемый результат.

По окончании первого года дети должны владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с предметом.;
- силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.

Уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций.

По окончании второго года дети должны владеть:

- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;

-владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

Уметь:

- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- координировать движения в упражнениях на полупальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Основными методами работы преподавателя являются *показ движений и словесное объяснение*. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных группах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения (2-е полугодие) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Формы работы:

- урок (практические занятия);
- практические индивидуальные занятия;
- беседа и рассказ о творчестве гимнасток (в качестве дополнительной информации, обзорно);
- просмотр видеозаписей.

Перечень учебно-методического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий.

Список литературы для учащихся:

1. Зинченко В.С. Художественная гимнастика . Программа для детско – юношеских спортивных школ Москва ФиС 1972 г
2. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Terra спорт. М., 2001
3. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
4. Ковалев А.Г. "Психология личности" Изд. 2-ое, испр. и доп. М., "Просвещение", 1965г.

Список литературы для педагога:

1. Н.К. Меньшикова. «Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для педучилищ. – М. «Просвещение» 1999.
2. Пальга В.Д. «Гимнастика» - М. «Просвещение» 1999.
3. А.М.Шмелин «Гимнастика» - М. ФиС 1999.
4. А.М.Шмелин и М.Л.Украна «Гимнастика» ФиС Москва 2000

Психолого-педагогическая литература:

1. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка прогнозирования спортивного результата в художественной гимнастике
2. Ж.А. Белокопытова Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки.: тез. докл. науч. конф. - К., 1978. - С. 53 - 54.
3. Левитов Н.Д. "Психология характера" Изд. 3-е, испр. и доп. М., "Просвещение", 1990г.

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
"Дороховская детская школа искусств"

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**ПРОГРАММА
по учебному предмету
ТАНЕЦ**

Возраст детей: от 5 лет

Срок реализации: 2 года

Московская область, Рузский район

ДОРОХОВО 2023

"Утверждаю"	"Принято"	«Одобрено»
Директор школы _____ Немцева Л. А.	На заседании Педагогического совета	на заседании Методического Совета
Приказ № 1 « 26 »августа 2022 г	Протокол № 1 « 26 »августа 2022 г	Протокол № 1 « 26 »августа 2022 г

Разработчик:

С. Н. Плетнева С.Н. - преподаватель высшей категории хореографического отделения
МАУ ДО «Дороховской ДШИ» Рузского района, Московской области.

Рецензент:

О.Ю. Суравьева – хореограф, преподаватель высшей категории хореографического отделения.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области хореографического искусства подготовительного отделения разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что предназначена для подготовительных групп школ искусств. Разучивая танцевальную лексику, расширяя кругозор и развивая память и мышление, дети имеют возможность в дошкольном возрасте соприкоснуться к танцам. На уроках обучаются танцу, с целью научить детей любить не только двигаться под музыкальное произведение, но и находить в этом самовыражение, раскрепощаясь быть гармонично развитой личностью. Танцевальную лексику изучают постепенно, оттачивая, выраженные в них образы и чувства, находить все новые пути для их углубления и одновременно повышать общую художественную культуру детей, осмысленного исполнения каждого момента танца, полного соответствия каждого движения общему характеру или образу танца.

Новизна программы в том, что средствами хореографического искусства можно формировать у детей культуру поведения и общения, прививать навыки вежливости, умения вести себя в обществе, быть подтянутым, элегантным, корректным. Воспитание дошкольников на высоких образцах классического, народного и бального танца развивает у них высокий художественный вкус.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 2 года.

Цель: Содействие эстетическому развитию и творческой самореализации.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих ЗАДАЧ:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратами.

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- овладение навыкам красивого, гармоничного движения;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: подъём стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координация, танцевальность.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности ;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной общеразвивающей программы от 5 лет.

Сроки реализации общеразвивающей программы:

1 год обучения – 1 час в неделю- 33 учебных часа в год.

2 год обучения – 1,5 часа в неделю –49.5 учебных часа в год.

Формы и режим занятий.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.06 № 06-1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;
- смена места жительства, противопоказания здоровью и в других случаях.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Полезными в данном случае могут быть специальные задания и упражнения, выполняемые индивидуально, а также допускается ограничение задач постановки для отстающих учеников при условии выполнения основной задачи.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности предметных знаний, проводимая 3 раза в учебный год, стартовая (сентябрь), промежуточная (декабрь), итоговая (май) в виде зачетных занятий по теории предмета.
- ежегодно в декабре и мае - внутреннее отчетное выступление, где просматриваются танцевальные номера учащихся за истекший период;
- итоговая оценка ставится по каждой теме, учитывая прилежность обучаемого, посещение занятий, четкости и верности исполнения того или иного упражнения, выразительности, чувствительности.

**Учебно- тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов по учеб.плану	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1,5	1,5	
2	Изучение приставного шага. Элементы.	1,5		1,5
3	Приставной шаг в перемещении вправо и влево.	1,5		1,5
4	Композиция с приставным шагом и хлопком.	1,5		1,5
5	Выполнение перемещения ноги вправо и влево, вперед и назад. Элементы.	1,5	0,5	1
6	Повторение пройденного материала.	1,5		1,5
7	Поворот тела по кругу под счет.	1,5		1,5
8	Изучение элементов танцевальной композиции.	1,5		1,5
9	Раскрытие рук в народном стиле. Элементы. Техника исполнения.	1,5	0,5	1
10	Разучивание движения ног вправо и влево на пятку. Элементы и техника выполнения.	1,5	0,5	1
11	Повторение пройденного материала.	1,5		1,5
12	Композиция в паре.	1,5		1,5
13	Отработка танцевальных элементов.	1,5		1,5
14	Разучивание танцевального поклона для девочек.	1,5	0,5	1
15	Разучивание танцевального поклона для мальчиков.	1,5	0,5	1
16	Отработка танца.	1,5	0,5	1
17	Разучивание движения «гармошка» одной ногой. Элементы.	1,5	0,5	1
18	«Гармошка» одной ногой от опорной и возврат на место	1,5		1,5
19	Композиция в народной стиле с выставлением ноги на пятку и руками в сторону.	1,5		1,5
20	Парная композиция.	1,5	0,5	1
21	Поклон в народном стиле.	1,5		1,5
22	Повторение пройденного материала.	1,5		1,5
23	Разучивания движения «до-за-до»	1,5		1,5
24	Танцевальная постановка.	1,5	0,5	1
25	Положение рук «лодочка» и перемещение по кругу в паре.	1,5	0,5	1
26	Отработка танцевальных элементов.	1,5		1,5
27	Выполнение танцевальной постановки под счет.	1,5		1,5
28	Выразительное исполнение танца.	1,5		1,5
29	Правила поведения танцоров на сцене и за кулисами.	1,5		1,5

30	Репетиция танца в костюмах.	1,5		1,5
31	Отработка танцевальных элементов и танца	1,5		1,5
32	Показательное выступление на концертной площадке.	1,5		1,5
33	Итоговое занятие.	1,5		1,5
	Итого:	49,5	6,5	43

**Учебно - тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов по учеб.плану	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Повторение пройденного на 1 году обучения	1,5		1,5
2	Отработка танцевальных элементов и композиций.	1,5		1,5
3	Вступительная часть танца. Ознакомление с музыкальным материалом.	1,5	0,5	1
4	Перемещение в паре по заданной танцевальной линии.	1,5	0,5	1
5	Парная композиция. Элементы. Техника выполнения.	1,5	0,5	1
6	Поворот девочки под рукой партнера. Счет. Элементы.	1,5	0,5	1
7	Разучивание переменного русского шага с продвижением вперед. Элементы.	1,5	0,5	1
8	Разучивание переменного русского шага с продвижением назад.	1,5	0,5	1
9	Двойной приставной шаг. Элементы. Техника исполнения.	1,5	0,5	1
10	Танцевальная композиция в паре.	1,5		1,5
11	Разучивание движения «до-за-до». Счет. Элементы.	1,5	0,5	1
12	Повторение пройденного материала.	1,5		1,5
13	Разворот корпуса на 180* с закреплением одной ноги и возвращение в исходное положение.	1,5	0,5	1
14	Отработка танцевальных элементов.	1,5		1,5
15	Разучивание подскока на месте. Элементы.	1,5	0,5	1
16	Поворот на полупальцах по кругу.	1,5	0,5	1
17	Боковой галоп. Техника выполнения.	1,5	0,5	1
18	Разучивание парной композиции.	1,5	0,5	1
19	Перемещение пар по заданной линии.	1,5		1,5
20	Перемещение по кругу.	1,5		1,5
21	Занятие по танцевальной импровизации.	1,5	0,5	1
22	Разучивание танцевальной композиции «Танец маленьких утят»	1,5	0,5	1
23	Отработка танцевального этюда. Элементы и композиция.	1,5	0,5	1
24	Элементы танцевальной композиции в стиле диско «Стирка» под счет.	1,5	0,5	1
25	Отработка танцевальных композиций под счет и под музыку.	1,5		1,5
26	Постановка танца.	1,5		1,5
27	Повторение пройденного материала.	1,5		1,5
28	Занятие по танцевальной импровизации.	1,5	0,5	1

29	Упражнения по актерскому мастерству для раскрепощения и эмоционального выражения.	1,5	0,5	1
30	Повторение правил поведения на сцене и за кулисами.	1,5		1,5
31	Отработка танцевальных композиций.	1,5		1,5
32	Показательное выступление на концертной площадке.	1,5		1,5
33	Итоговое занятие.	1,5		1,5
	Итого:	49,5	9	40,5

Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

Теоретическая часть.

К основным задачам является - постановка корпуса, ног, рук, головы на простейших упражнениях классического тренажа, развитие элементарных координаций движений.

Практическая часть.

Разучивание танцев ведется с простых несложных пониманию движений, с небольшими композициями и перемещениями. Разучивая танец пытаться донести содержание танца и эмоциональное восприятие детям. К основным коллективно-порядковым упражнениям и танцевальным движениям относятся:

- знакомство с понятием круг, колонна;
- шаг на полупальцах;
- боковой приставной шаг;
- двойной приставной шаг;
- боковой галоп;
- поклон на 4 такта(для мальчиков и девочек отдельно);
- переходы;
- выполнение композиций в положении рук «лодочка»;
- повороты с хлопками.

Ожидаемый результат.

К концу учебного года обучения ребенок должен знать:

- шаг на полупальцах;
- приставной шаг и двойной приставной шаг;
- боковой галоп;
- поклоны и переходы;

- переходы «до-за-до»;
- несложные перестроения и перемещения.

Должны уметь:

- правильно ходить под счет;
- начинать и заканчивать танцевальную композицию в соответствии с музыкой;
- выполнять танцевальные движения, сохраняя правильную осанку;
- выполнять движения синхронно со всем коллективом.

Методические рекомендации.

На уроках постановки танца для подготовительных групп необходимо соблюдать последовательность изучения, использовать сюжетные композиции с несложными танцевальными комбинациями и перестроениями с музыкальным ритмичным сопровождением. Танец начинайте репетировать с первого эпизода и в точной последовательности, постепенно продвигаясь к концу танца. Никогда не разрывайте его на части, на простые и более сложные. Репетируйте все по порядку. Иначе детям потом будет очень сложно выстроить точный ход танца. Танцевальные движения и композиции должны соответствовать возрасту.

Перечень учебно-методического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- костюмы для концертных номеров.

Список литературы для преподавателей:

1. Программа А. И. Бурениной «Ритмическая мозаика».
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб: ЛОИРО, 2000г.
3. Программа Ж. Е. Фирилеевой и Е. Г. Сайкиной «Са – фи – дансе».
4. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. – М., 1998
5. Воронина И. А. Историко-бытовой танец. - М.: Искусство, 1980.
6. Стриганов В. М., Уральская В. И. Современный бальный танец. -М.: Просвещение, 1977.

Психолого-педагогическая литература:

1. Ю.Мальцева «Хореограф - автор танца». Москва 1984 год
2. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам/ Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. – М.: АСТ: Астрель, 2009
3. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. – М., 1998
4. От замысла до художественного воплощения. Ю. Ястребов. Библиотека «В помощь художественной самодеятельности» №11, М., 1978.
5. О внутренней технике артиста балета. Н. Чефранова. Серия методической литературы для художественной самодеятельности.