Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя образовательная школа №4»

Арамильского городского округа

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО:Директор МАОУ СОШ №4\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Анкудинова«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Вдохновение»**

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации – 1 год

Автор- составитель:

Струтинская Ольга Валентиновна

педагог дополнительного образования

Арамиль

2022

# Пояснительная записка

Программа направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения классического и современного танца.

Программа направлена на формирование разносторонней творческой личности ребёнка и имеет художественно-эстетическую направленность. Танец - незаменимое действенное средство в решении этой задачи, важнейшее звено в создании новой эффективной образовательно- воспитательной системы.

 Хореографическое образование — это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом.

Известный отечественный психолог Выготский Л.С. подчёркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной системой, безусловно, играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Развитие детского школьного творчества - обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности.

 Занятия сочетают в себе обучение основам танцевальных движений танца с занятиями гимнастикой (экзерсис на полу).

 Этот раздел программы является обязательным, так как хорошо и свободно владеть своим телом в танце может человек физически подготовленный, гибкий и достаточно сильный (имеется в виду мышечная сила).

Такая организация учебного процесса формирует танцевальную культуру, чувство ритма, творческие способности и одновременно позволяет совершенствовать физическую подготовленность, форму и выносливость. Выход за рамки узкопрофессиональных задач, развитие внимания, мышления, фантазии, активности, художественно-творческих способностей детей путём специального подбора заданий, упражнений, заставляющих их думать, размышлять, анализировать и делать выводы.

**Педагогическая целесообразность**

 Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

**Цель:** Развитие художественно-творческих способностей детей средствами танца, с учётом их индивидуальных особенностей.

**Задачи:**

***Обучающие:***

* Познакомить детей с историей возникновения и развития хореографического искусства.
* Дать навыки основ хореографии с элементами свободной пластики с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал.
* Сформировать правильную осанку, укрепить суставно-двигательный и связочный аппарат, скорректировать опорно-двигательный аппарат детей.

***Развивающие:***

* Развить элементарные пространственные представления, ориентацию детей в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных построениях танцевальных рисунков – фигур;
* развить репродуктивное и продуктивное воображение, фантазию творчество, наглядно-образное, ассоциативное мышление, самостоятельное художественное осмысление хореографического материала;
* развить основы музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
* развить природные физические данные.

***Воспитательные:***

* Сформировать и совершенствовать межличностное общение («исполнитель - педагог», «участник - ансамбль» (коллектив)).
* Снять мышечные «зажимы» и психологический процесс торможения средствами танца.
* Воспитать дисциплину и навыки организованности в процессе труда.
* Привить навыки работы в коллективе.
* Воспитать интерес к хореографическому искусству.

**Отличительные особенности программы.**

Настоящая программа направлена на поэтапное разучивание танца, формирование у обучающихся умения самостоятельно мыслить, принимать чёткие решения в нестандартных ситуациях (например, при возникновении ошибочных действий). В программе нет стандартов.

Отличительной особенностью является ее развивающая направленность, призванная стимулировать интерес обучающихся к танцам и к творческой деятельности в целом.

**Возраст детей и сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 года обучения и направлена на привлечение 7 –

17 летних детей к подвижному и активному образу жизни.

***Учебный план программы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/  | Наименование предметной области/ Учебный предмет  | Полугодие/Кол-во аудиторных часов в неделю  |
| I | II |
| 1  | Хореография  | 2 +2 | 2 +2 |
|  | ВСЕГО: | 4 | **4** |

Продолжительность учебных занятий составляет 2 академических часа (90 минут).

 **Форма занятий**

Групповая и индивидуально-групповая, индивидуальная, парная.

В зависимости от способностей обучающихся может применяться индивидуально-групповая форма занятия, когда педагог уделяет внимание нескольким детям (кто слабо усвоил) в то время, когда другие работают самостоятельно.

**Условия реализации программы**

**наличие:**

* оборудованного станками и зеркалами репетиционного зала;
* видео- и аудиоаппаратуры;
* гимнастические коврики для занятий на полу.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности По окончании 1 года обучения дети должны знать:**

* + Азы современной хореографии;
	+ Движения партерной гимнастики;
	+ Основные музыкальные и хореографические термины;
	+ Как правильно двигаться в такт музыке, сохраняя красивую осанку.

**Должны уметь:**

* + Уметь вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения;
	+ Уметь чувствовать характер танца;
	+ Уметь выразить образ в эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.;
	+ Распознать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы постановочного танца;
	+ Уметь исполнить переменный шаг.
	+ Успешно освоить и выразительно танцевать репертуарную программу, составленную на синтезе хореографии и образно-тематической пластики, пантомимы, гротеска, публично апробировав её перед зрителями на сценической площадке;
	+ Ориентироваться в репетиционном, сценическом ограниченном пространстве, в основных танцевальных рисунках - фигурах, ракурсах корпуса, уметь двигаться в танце по ходу часовой стрелки, по линии танца;
	+ Адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к партнёру в танце, к творческим поискам одногруппников разных возрастов;
	+ Иметь задатки самостоятельности, силы воли, развивать их; уметь доводить начатое до конца; осознавать значение своего творческого поиск;
	+ Определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей.

**Будут сформированы и воспитаны:**

* + координация движений,
	+ осанка,
	+ физические данные,
	+ дисциплина,
	+ трудолюбие,
	+ умение добиваться результатов.

**Формы подведения итогов**

* + Творческие постановочные работы,
	+ Постановка музыкально-танцевальных представлений.

**Учебно-тематический план**

**Задачи:**

* Освоить основные элементы разминки в стиле ЗУМБА;
* освоить азы хореографии, гимнастики;
* выявить и развить природные данные;
* освоить ритмические этюды;

# Содержание программы

**Тема 1. Вводное занятие**

 Встреча, знакомство с детьми. Беседа по поведению на занятиях, в зале хореографии и общественных местах.

 Правила техники безопасности на занятиях. Режим занятий. План работы на год.

Беседа по программе – краткий обзор занятий. Требования к репетиционной форме, обуви.

**Разминка перед занятием: *Ходьба (шаги):***

* на всей стопе;
* на полупальцах;
* на пятках;
* с высоким подниманием бедра; ***Бег:***
* с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении;
* с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении;
* с высоким подниманием бедра «лошадки»; - галоп в продвижении в сторону из прямой позиции.

***Повороты и наклоны головы***:

* вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой. ***Упражнения для рук:***
* круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
* упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад; - «ножницы» и «замок». ***Упражнения для ног:***
* полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы;
* из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passé) и возвращается в исходное положение;
* «солдатики»: (резкий подъем рабочей ноги с одновременным резким

подниманием рук одна в сторону - другая к груди); ***Повороты и наклоны корпуса:***

* вперед, назад, вправо, влево.

***Упражнения для стоп Лежа на полу:***

* сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
* поднять ноги на 45°, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции; - круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции); ***Сидя на коленях:***
* пятки плотно прижаты друг к другу (I прямая позиция), руки в положении упора у коленей спереди на полу: опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и, упираясь на подъемы ног, вернуться в исходное положение;

***Сидя на пятках на полу*** (стопы обеих ног вIвыворотной позиции); ***Стоя на полу по I прямой позиции:***

* поставить ногу на полупальцы, перевести на вытянутые пальцы, вернуться в исходное положение (исполнять поочередно с каждой ноги); - подъем (relevé) на полупальцы на обеих ногах с возвращением в исходное положение.

***Упражнения на развитие выворотности Лежа на спине:***

* развернуть ноги из I прямой в I выворотную позицию;

***«Лягушка»:***

а) лежа на спине;

б) лежа на животе;

в) сидя на полу:

* с наклоном корпуса вперед. ***Упражнения на развитие гибкости Лежа на животе:***
* «колечко»;
* «корзиночка»;
* «лодочка».

***«Кошечка»; «Мостик»*** из положения:- лежа на спине. ***Упражнения на развитие шага Лежа на спине:***

* медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение;
* резкие броски вытянутых ног в выворотном положении на 90° вперед (4-

8 раз правой ногой, 4-8 раз левой ногой);

* подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение (раскрывание) ног в стороны до положения «шпагат». ***Сидя на полу с открытыми (разведенными) ногами в сторону:***
* наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами;
* наклоны корпуса вперед с поворотом туловища к правой и левой ноге с вытянутыми стопами. ***Шпагаты:***
* прямой (поперечный); - с правой ноги, с левой ноги.

***Прыжки***

* трамплинные прыжки по I прямой позиции;
* подскоки на месте и с продвижением;
* перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением («лошадки»);
* прыжки по I выворотной позиции с сокращенными стопами

«пингвинчики»;

* прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции;
* прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног в сторону («козлик»); - прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°).

 ***Общеразвивающие упражнения***

***Силовые упражнения для мышц живота***:- качать пресс корпусом, ногами; - сидя на полу, держать уголок.

***Силовые упражнения для мышц спины:***

* лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками, открытыми в сторону или вытянутыми вперед; - лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз на полу).

***Упражнения для развития равновесия*** *(устойчивости)* ***Упражнения для развития координации****.*

**Тема 2. Основы ЗУМБА на середине зала.**

Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц, и координацию движений.

 Упражнения партерной гимнастики направлены на: укрепление мышц спины и брюшного пресса прогиба назад, укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед, укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп, укрепление мышц плечевого пояса. А также упражнения для тренировки равновесия и дополнительные упражнения.

***Ритмическая гимнастика в стиле ЗУМБА***

Ритмическая гимнастика направлена развитие слуховых способностей детей. Задания и упражнения ритмической гимнастики помогают детям лучше понять музыку и строение музыкального произведения. На занятиях дети узнают основные ритмические термины, знакомятся с понятиями динамики.

Занятия положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

***Упражнения для развития стоп, гибкости и выворотности.***

Эти упражнения помогаю развить природные данные детей. Комплекс данных упражнений помогает детям познакомиться со строением своего мышечного аппарата. Помогает узнать разные гимнастические упражнения. Комплекс таких упражнений помогает подготовить детей к занятиям классического танца. Развитие разных частей опорно – двигательного аппарата способствует качественному изучению дальнейшего предмета – «классический танец». Занятия на развитие природных данных так же способствует развитию мышления у детей, способности анализировать и применять полученные знания.

***Общеразвивающие упражнения.***

Общеразвивающие упражнения помогают детям быстрее подготовить свое тело к занятиям. Вырабатывает способность детей к физическому развитию. Помогает развить у детей силу воли, упорство и трудолюбие, что является неотъемлемой частью хореографического искусства.

**Тема 3. Элементы классического танца.**

Классический танец дает основной фундамент знаний в изучении танцевального искусства. При регулярных занятиях у детей развиваются элементарные навыки координации движений, формируются технические приемы, приобретается хорошая танцевальная форма.

 На начальном этапе изучения предмета нужно строго следить за правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы, груди и бедер. Обращать внимание на положение всей стопы в полной и неполной выворотности. **Практическая работа:**

1. Основные позиции ног (I-ая, II-ая, III-я, VI-ая).
2. Основные позиции рук (подготовительная, I-ая, III-ая).
3. Releves по VI-ой или невыворотной I-ой позиции в сочетании с demi-plies
4. Трамплинные прыжки (развитие прыжка, ахилла).
5. «Поджатые» (развитие прыжка, ахилла).
6. Подскоки.
7. Хлопки в ладоши соло и в паре.
8. Движения плеч и корпуса: подъем и опускание плеч, наклоны корпуса вперёд и в сторону, повороты, выводя одно плечо вперед;
9. Ведение рабочей согнутой ноги по опорной ноге вверх, сгибая её в колене

(*retere*) по VI позиции;

**Методическое обеспечение образовательной программы**

В основу разработки программы положены **педагогические технологии,** ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

* технология развивающего обучения;
* технология индивидуализации обучения;
* личностно-ориентированная технология;
* компетентностного и деятельностного подхода.
* здоровье сберегающие,
* игровые,
* проблемного обучения.
* Методы и приемы обучения, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

**Наглядный метод** включает в себя разнообразные приемы:

* + образный показ педагога,
	+ эталонный образец - показ движения лучшими исполнителями, - наглядно-слуховой приём,
	+ использование наглядных пособий.

**Словесный метод** состоит из многочисленных приёмов:

* + рассказ,
	+ инструкция,
	+ беседа,
	+ словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца, - прием раскладки хореографического па.

**Практический метод** обогащен комплексом приёмов:

* + игровой приём.
	+ соревновательность,
	+ комплексный прием обучения,
	+ динамичность (повторяемость движений),
	+ сравнение и контрастное чередование движений и упражнений,
	+ развитие пластических линий,
	+ хореографическая импровизация,
	+ приём художественного перевоплощения.

Очень эффективен **психолого-педагогический метод:**

* + приём педагогического наблюдения,
	+ проблемного обучения и воспитания,
	+ приём индивидуального подхода к каждому ребёнку,

 -приём контрастного чередования психофизических нагрузок и

восстановительного отдыха,

* + педагогическая оценка исполнения ребенком танцевальных упражнений. С точки зрения возрастных психофизиологических особенностей детей, типологических особенностей каждого ребенка, обучение носит наглядно-действенный характер с преобладанием наглядных и практических методов (показ; повторность движений; игровой; релаксации; использование пластических образов-метафор).

Начальный этап познания и освоения экзерсиса на полу и хореографии с элементами свободной пластики. Он заключается в освоении азов хореографии, игровой гимнастики, образных музыкально- танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков - фигур, мимического экзерсиса, общеукрепляющих упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребенка.

 **Структура занятия:**

*Первая часть занятия (подготовительная):*

* вход учащихся в танцевальный зал;
* построение учащихся в несколько линий, колон;
* поклон педагогу и концертмейстеру;
* разминка.

*Вторая часть занятия (основная):*

* изучение ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки;
* повторение пройденных упражнений;
* разучивание новых элементов;
* работа над этюдами.

*Третья часть занятия (заключительная):*

* закрепление ритмического материала;
* закрепление изученных гимнастических упражнений;
* поклон педагогу и концертмейстеру;
* выход из зала.

# Список литературы

1. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Ланб, 2001.
2. Васильева Т. Балетная осанка: Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. - М., 1993.
3. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968. 1998.
4. Конорова Е. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. – М., 1963.
5. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980.
6. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений СПО. – М.: Век информации, 2009.
7. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам // Джим Холл; пер. с англ. Т. Сидориной. – М.: АСТ: Астрель, 2009.
8. Вихрева Н. Экзерсис на полу. - М.: МГАХ, 2004.
9. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.
10. Буренина А. Ритмическая мозаика. - СПб., 2000.
11. Горшкова Е. От жеста к танцу. - М.: Гном и Д, 2004.
12. Э.Жак Далькроз. Ритм. -М.-Классика –XXI, 2006.