

## Содержание

### Пояснительная записка

1. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности модульной программы.....	3
2. Организационно-педагогические основы обучения.....	6
3. Прогнозируемые результаты.....	13
4. Учебно-тематический план и содержание программы.....	14
5. Условия реализации программы.....	18
6. Материально-техническое и методическое обеспечение .....	22
7. Список использованной литературы.....	23

## Пояснительная записка

### 1. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности модульной программы

Дополнительная общеобразовательная модульная программа «Хореография» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом и другими локальными нормативными актами Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Детская школа искусств имени Аллы Джалиловой

Работать с детьми, значит, из года в год, ежедневно, ежечасно отдавать ребенку свой жизненный и душевный опыт, формируя из ребенка человека, личность, развитую всесторонне и гармонично.

Этим целям, как одним из средств эстетического воспитания детей, служит хореография.

Работа с детьми включает в себя и образование и воспитание одновременно.

Работа в хореографическом коллективе ведется по двум направлениям: идейно-воспитательное и учебно-тренировочное. Они осуществляются одновременно.

Умело построенная работа хореографического коллектива содействует формированию художественной культуры учащихся, как части культуры духовной, приобщению детей к миру искусства, общечеловеческим и национальным ценностям через собственное творчество учащихся; воспитанию гармонично - физически и духовно - развитой личности.

Образовательная модульная программа дополнительного образования детей «Хореография» предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей 6-7-ми лет в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа помогает учащимся творчески самовыражаться и проявлять себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

У детей формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. Дети впервые могут одеть сценический костюм, подготовленный специально к танцевальному номеру. С непосредственным участием родителей дети выступают на своих первых концертах и конкурсах. Все это, несомненно, содействует усилению воспитательного эффекта, проводимого в комплексе семьи и образовательного учреждения.

Общение ребёнка с искусством танца дает ему духовное богатство, облагораживает натуру. Занятия хореографией способствуют физическому совершенствованию. Именно в детском возрасте закладываются основы правильной и красивой осанки, походки, развития ловкости, изящества жестов.

Знакомство с историей, быта различных народов, особенностями и манерой исполнения национальных танцев, способствует расширению кругозора детей.

**Актуальность данной модульной образовательной программы** характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В учреждениях дополнительного образования всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Никакое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

Такой интерес и востребованность в дополнительных образовательных услугах художественно-эстетического направления привело к созданию образовательной программы «Хореография».

**Педагогическая целесообразность образовательной программы «Хореография»** определена тем, что ориентирует ребенка на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной модульной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

Программа направлена на формирование и развитие таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие

танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т.п. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры, воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

**Новизна данной модульной программы** заключается в комплексном использовании трех методов: **метода музыкального движения, метода хореокоррекции и методики партерного экзерсиса.** Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей младшего школьного возраста.

Также, новизна программы коллектива современной эстрадной хореографии заключается в том, что программа обучения, основываясь на использовании существующих методов развития двигательного рефлекса, нацелена на воспитание интереса к ведению здорового образа жизни и способствует овладению разными дисциплинами: эстрадная хореография; современный танец; стрейчинг; основы фитнеса; основы импровизации; актерское мастерство.

**Отличительными особенностями** данной программы являются:

- достижение максимальной усваиваемости материала за счёт темпоритма занятий;
- обмен опытом с другими танцевальными коллективами.

**Программа включает в себя модули:**

- «Ритмика»; стретчинг
- «Постановочная и индивидуальная работа»;
- «История танца» (выбор тем на усмотрение педагога), классический танец, народный танец.

**Цель программы** - раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей учащихся через овладение хореографическим искусством, и как следствие формирование творческой личности.

**Задачи программы:**

1. Образовательные:

- обучить основам партерной гимнастики;
- поэтапное овладение основами классического экзерсиса у опоры и на середине зала;
- обучить простейшим элементам классического и народного танца; современного танца
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца.

2. Развивающие:

- способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;

- формировать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- развить художественный вкус.

### 3. Воспитательные:

- выработать у учащихся чувство энергетической наполненности;
- воспитать терпимое отношение к любым видам искусства, в том числе и к национальным, правильно их оценивать в собственном сознании;
- воспитать отзывчивость на прекрасное в жизни и искусстве;
- воспитать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания;
- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности.

## 2. Организационно-педагогические основы обучения

В хореографический коллектив дети принимаются без специального отбора от 8 до 17 лет. Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка и разрешение на усиленную физическую нагрузку.

Хореографический коллектив – это синтезированный вид искусства, в нем присутствуют элементы хореографии, ритмики и актерского мастерства.

Курс обучения в танцевальном коллективе «Хореография» составляет 8 лет.

Обучение делится на три модуля.

Занятия проводятся по 2 академический часа 2 раза в неделю.

Количество часов за год – 144 часа.

### Принципы организации образовательного процесса

Программа строится на следующих **принципах** обучения:

- *принцип добровольности, гуманизма, приоритета общечеловеческих ценностей*, свободного развития личности, самооценки ребенка, создание максимально благоприятной атмосферы для личностного и профессионального развития обучаемого («ситуация успеха», «развивающее обучение»);

- *принцип доступности обучения и посильности труда*: постепенное нарастание нагрузки в пределах доступного; чтобы установить объём знаний, навыков, которые должны быть усвоены, педагог должен знать уровень

развития и потенциальные возможности участников – умственные, психические, физические;

- *принцип природосообразности*: учет возрастных возможностей и задатков, обучающихся при включении их в различные виды деятельности;

- *принцип индивидуально-личностной ориентации развития творческой инициативы детей*;

- *принцип дифференцированности и последовательности*: чередование различных видов и форм занятий, постепенное усложнение приемов работы, разумное увеличение нагрузки;

- *принцип культуросообразности*: ориентация на потребности детей, адаптация к современным условиям жизни общества с учетом культурных традиций;

- *принцип креативности*: развитие творческих способностей обучаемых, применение методов формирования умений переноса и применения знаний в новых условиях;

- *принцип научности*;

- *принцип связи теории и практики, связи обучения с жизнью*;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и логика в последовательности подачи материала – от простого к сложному через приёмы (объяснение, показ, повторение, закрепление); нагрузку надо увеличивать постепенно, разнообразить ритмы, сочетания движений и комбинаций, выдерживать паузы; сначала изучаются элементы движений, затем движения по частям в целом, в комбинации со знакомыми, затем с новыми движениями;

- *принцип сознательности и активности учащихся*: принцип отношения человека к действительности; результатом освоения принципа активности должны стать заинтересованность учеников, стремление самостоятельно работать, оказывать друг другу помощь;

- *принцип интегрированного обучения* (параллельного и взаимодополняющего обучения различным видам деятельности);

- *принцип «зоны ближайшего развития» для каждого ребенка*, выбор индивидуального маршрута и темпа его освоения.

## **Формы и методы проведения занятий**

### **Формы занятий:**

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс;
- творческая встреча;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- ансамблевая.

**Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:**

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные, народно-тематические;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

**Структура занятия состоит из трех частей:**

**I часть** включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

**II часть** включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

**III часть** включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

Занятия проводятся в игровой форме. Элементы классического экзерсиса вводятся постепенно. При закреплении в обучении элементам экзерсиса целесообразно вводить дидактические музыкально-танцевальные игры.

Для обозначения движений экзерсиса желательно пользоваться общепринятой терминологией на французском языке.

**Приемы и методы организации образовательного процесса:**

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

**Приемы:**

- игра;
- беседа;
- показ видеоматериалов;
- показ педагогом;
- наблюдение.

### **Возрастные особенности учащихся**

Возрастные особенности – это особенности присущие определенному периоду жизни, комплекс анатомо-физиологических и психологических качеств (познавательных, интеллектуальных, мотивационных и т.д.) характерных для большинства людей одного возраста. Поэтому важен учет этапов развития, так как это, прежде всего этапы обучения и умственного развития.

Известно, что человек развивается в младенческом, дошкольном, младшем школьном возрасте. Развитие психики и формирование продолжается в отроческие и юношеские годы. Меняются формы и способы самоутверждения, самопознания, психологической самозащиты, и т.п. но каждая возрастная ступенька завершается появлением новых качеств – физических, физиологических, психологических и др.

Необходимые условия для ребенка нужно создавать, определяя реально достижимые перспективы и цели, осуществление которых потребует приложения усилий.

В разные возрастные периоды дети по-разному мыслят и чувствуют, различным образом действуют, находятся в разных отношениях с действительностью. Учет возрастных особенностей является основным критерием при определении нагрузки.

**Возрастные особенности учащихся 6 – 17 лет.** Седьмой год жизни - продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес - 21-25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.



**Развитие личности.** Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий - способностью оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном плане. Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются дальнейшие изменения в его представлениях о себе, его образе Я. Развитие и усложнение этих образований создает к шести годам благоприятные условия для развития рефлексии - способности осознавать и отдавать себе отчет в своих целях, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития, и именно для последнего возраст шести-семи лет является сензитивным, то есть чувствительным. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий. В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни. Существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными. Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения. Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. В сюжетно-ролевых играх дошкольники седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дошкольники оказываются способными отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Одной из важнейших особенностей данного возраста является проявление произвольности всех психических процессов.

**Развитие психических процессов.** Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков. Внимание. Увеличивается устойчивость внимания - 20-25 минут, объем внимания составляет 7-8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

**Память.** К концу дошкольного периода (5-7 лет) у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Можно с уверенностью сказать, что развитие произвольной памяти начинается с того момента, когда ребенок самостоятельно выделил задачу на запоминание. Желание ребенка

запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию культурной (опосредованной) памяти - наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого (бесконечного в идеале) пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и т. д. Впоследствии ребенок способен усилить свою память с помощью таких приемов, как классификация, группировка. В этот период психологи и педагоги могут целенаправленно обучать дошкольников приемам классификации и группировки в целях запоминания.

**Мышление.** Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций. Может делать исключения на основе всех изученных обобщений, выстраивать серию из 6-8 последовательных картинок. **Воображение.** Старший дошкольный и младший школьный возрасты характеризуются активизацией функции воображения - вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период - сензитивный для развития фантазии.

**Речь.** Продолжают развиваться звуковая сторона речи, грамматический строй, лексика, связная речь. В высказываниях детей отражаются как все более богатый словарный запас, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей оказываются хорошо развиты диалогическая и некоторые виды монологической речи. В подготовительной группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми, развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что и позволяет ему в дальнейшем успешно обучаться в школе.

## Формы контроля

Текущий контроль, промежуточная и итоговая (негосударственная) аттестация учащихся Центра рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем участникам образовательных отношений оценить результативность освоения учащимися образовательных программ.

Текущий контроль позволяет педагогу дополнительного образования оценивать степень освоения учащимися образовательной программы на каждом занятии в течение учебного года и своевременно принимать корректирующие действия. Он проводится при оценке теоретических знаний в форме устного опроса после каждой пройденной темы в виде непринужденной беседы учащихся и педагога, для оценки практических навыков в форме просмотра танца или упражнений (освоенных движений).

Цель промежуточной аттестации - выявление уровня знаний, развития способностей и личностных качеств учащихся и их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы по этапам ее изучения. Промежуточная аттестация проводится по результатам освоения каждой темы или в конце учебного года в форме контрольного занятия или показа концертной программы. Результаты участия коллектива или отдельных учащихся в конкурсах могут быть засчитаны как промежуточная аттестация.

После завершения обучения по программе проводится аттестация по итогам всего курса, ее цель - оценивание степени и уровня освоения учащимися образовательной программы в целом, в форме отчетного концерта. На аттестацию рекомендуется приглашать родителей учащихся.

Критерии оценивания выступлений:

*Отличное* - технически качественное и художественно – осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

*Хорошее* - грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном).

*Удовлетворительное* - исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, невыразительное исполнение, отсутствие свободы в хореографических постановках и т.д.

**Формы подведения итогов модульной дополнительной образовательной программы.** В ходе реализации программы регулярно проводятся отчетные концерты для родителей и сверстников, дети выступают на открытых мероприятиях (календарные праздники) и городских площадках (День города, День защиты детей). Все это позволяет учащимся почувствовать себя успешными, развивать уверенность в себе и в своих способностях, что приводит к раскрытию творческого потенциала.

### 3. Прогнозируемые результаты

В соответствии с поставленными целями и задачами обучения, были сформулированы следующие прогнозируемые результаты реализации образовательной программы.

**В результате освоения модульной программы дети должны знать:**

- простейшие элементы партерной гимнастики;
- навыки выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- правила постановки корпуса;
- правила поведения на занятиях и на концерте.
- передавать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок, акцентировать шаг на первую долю;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- творчески мыслить и фантазировать в соответствии с музыкальным материалом;
- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носочка;
- чувствовать характер музыки;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- строить отношения со сверстниками.

**1. Коллективно-порядковые навыки и умения:**

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно), сохранять правильные дистанции в колонке парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковому и музыкальному сигналам;
- наблюдать темп движений, обращая внимание на музыку;
- ходить вдоль стен с четкими поворотами в углах зала;
- строиться в колонну «по два»;
- перестраиваться из колонны парами в колонну «по одному»;
- строиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную.

**2. Музыкально-ритмические навыки и умения:**

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- реагировать сменой движений на смену характера музыки;
- самостоятельно ускорять и замедлять темп разнообразных движений;
- самостоятельно отмечать в движении метр, ритмический рисунок, акцент;
- реагировать на темповые и динамические изменения в музыке.

**3. Навыки и умения выразительного движения:**

- легко, естественно и непринужденно выполнять шаг польки, переменный шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, боковой галоп, подскоки с

ноги на ногу, легкие подскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед и все плясовые движения;

- ритмично, легко и непринужденно действовать с мячами, скакалками и другими предметами под музыку;

- ритмично двигаться в соответствии с различным характером и динамикой музыки;

- самостоятельно менять движения в соответствии с трехчастной формой музыкального произведения и музыкальными фразами;

- выполнять танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении;

- выразительно передавать игровые образы в инсценировании песен;

- самостоятельно инсценировать содержание песен, хороводов, действовать, не подражая друг другу;

- придумывать варианты к играм и пляскам;

- самостоятельно искать способы передачи в движении музыкального образа;

- выполнять элементы классического и народно-сценического урока;

- выполнять элементы русской и татарской пляски;

- русские народные танцы: «Кадриль», «Яблочко», «Парная полька»;

- исполнять хореографические композиции: «Петрушки», «Зимушка-зима»;

- «Фигурный вальс»;

- приветствовать учителя и друг друга («Поклон – приветствие»), приглашать на танец («Поклон – приглашение»).

#### 4. Учебно-тематический план

№	Наименования модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Беседа	2	2	-
2	Модуль «Ритмика»	72	10	62
3	Модуль «Классический танец»	40	10	30
4	Модуль «Постановочная работа»	30	6	24
5	Всего часов	144	28	116

#### Модуль «Ритмика»

**Цель:** Цель ритмики состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделении средств выразительности, формы), ее образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении.

*Развивающие:*

- развить основы музыкальной культуры;

- развить музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).

*Воспитательные:*

- воспитывать культуру поведения и общения;

- воспитывать умение ребенка работать в объединении;

- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия,

конструктивности.

**Ожидаемые результаты:**

*Обучающийся должен знать:*

- основные понятия и названия танцевальных движений и элементов.

*Обучающийся должен уметь:*

- начинать и заканчивать движения одновременно с музыкой;

- выразительно, правильно и ритмично выполнять под музыку танцевальные упражнения;

- исполнять правильно и выразительно танцы и танцевальные композиции.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Постановка спины: - упражнения на ассоциациях («солдатик», «столбик» и т.д.); - работа с предметами (палка, скакалка)	24	4	20
2	Работа над развитием чувства ритма. Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз: - разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную	25	3	22

	долю при работе под музыку; - всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы			
3	Работа над умением ориентироваться в пространстве: - деление зала по точкам; - умение держать линию, колонну; - соблюдать интервалы, строить круг; - соблюдать интервалы во время движения; - знать своё место в зале	23	3	20
Итого:		72	10	62

### Модуль «Классический танец»

**Цель:** Способствовать формированию творческой личности, обладающей умениями и навыками классического танца как основы хореографического искусства.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- расширить кругозор в области представлений о классическом танце;
- познакомить с особенностями классического танца;
- сформировать умения и навыки исполнения классического танца.

*Развивающие:*

- развить мотивацию к познанию и творчеству;
- развить мышление, память, внимание;
- развить координацию движений, чувство тела, музыкально-ритмические способности.

*Воспитательные:*

- воспитать интерес к искусству классического танца;
- воспитать художественно-эстетический вкус;

- воспитать стремление к сотрудничеству, трудолюбие, уважение к сверстникам и старшим.

**Ожидаемые результаты:**

*Обучающий должен знать:*

- основные понятия классического танца.

*Обучающийся должен уметь:*

- правильно стоять у станка;

- исполнять подготовительное положение рук и 1 позицию, умеют исполнять 1 и 2 позицию ног;

- умеют натягивать носок и правильно удерживать голову в изученных положениях.

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Работа над постановкой корпуса: - изучение позиций ног: VI, I, II; - изучение положений рук: на поясе, варианты простых <i>por de bras</i> с вытянутыми руками	20	5	15
2	Упражнения на натянутость ног и постановку спины: - <i>battmant tendu</i> вперёд по VI позиции; - ходьба с носочка на пятку, на пятках, шаг с высоким подъёмом ног сокращением стопы в воздухе	20	5	15
	Итого:	40	10	30

**Модуль «Постановочная работа»**

**Цель:** Постановка хореографического номера.

**Задачи:** Участие обучающихся в мероприятиях и конкурсах различного уровня.



№	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Постановочная работа: - постановка хореографического номера - репетиции	30	6	24
	Итого:	30	6	24

## **5. Условия реализации модульной программы**

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа – неотъемлемая часть педагогической деятельности, включает в себе основную функцию – формирование высоконравственной, дисциплинированной, организованной, правильно ориентированной личности.

Воспитательная работа ведется постоянно: и по ходу занятий (в любой форме) и во внеурочное время по следующим направлениям: этическое, эстетическое, патриотическое, гуманистическое и др.

Формы и методы воспитательной работы могут быть различными:

1. Педагог, приступая к постановочной работе, рассказывает детям об истории, на основе которой делается постановка, о быте, костюмах, традициях, об образах и характерах, о мотивах их действий и т.д. Все это необходимо подготовить для детей на доступном для них языке, возможно с показом красочных иллюстраций, преподнести материал эмоционально, выразительно.

2. Просмотр специальных фильмов, прослушивание музыки. Коллективный просмотр сближает детей и педагога. Появляется общая тема для разговора, в котором педагог умно и тактично направляет детей в русло правильных рассуждений.

3. Воспитание дисциплины прививает навыки организованности в процессе труда, воспитывает активное отношение к нему. Педагог на занятиях пробуждает уважение к общему труду, воспитывает способность подчинить личное общественному. Сознательная дисциплина - это дисциплина внутренней организованности и целеустремленности. Внешняя дисциплина создает предпосылки к внутренней самодисциплине. Дети становятся собранными, внимание на занятиях обостряется, они быстрее и четче выполняют поставленные задачи.

4. Постановки номеров на современные темы подталкивают на встречи с интересными людьми, к чтению современной литературы, посещению музеев и т.д.

5. Полезен совместный просмотр и совместное обсуждение концертных программ как профессиональных, так и любительских коллективов.

6. Проведение анализа концертных выступлений самого коллектива. Педагог обязан остановиться как на положительных, так и на отрицательных моментах программы. Важно уделить внимание каждому ребенку, учитывая его индивидуальные особенности характера. Вовремя сказанное доброе слово, проявление поддержки, одобрения во многом помогут раскрыться способностям детей.

7. Большую воспитательную работу играют творческие отчеты, обмен опытом между коллективами и творческая помощь друг другу.

8. Встречи с талантливыми творческими людьми. Их рассказ о своей профессии и творчестве имеют сильное эмоциональное воздействие на детей.

9. Воспитательным моментом в коллективе является полная занятость детей в репертуаре коллектива. Это является стимулом для занятий, так как дети знают, что никто из них не останется в стороне.

10. Постановка хореографических произведений, вошедших в «золотой» фонд хореографии, оказывает большое эстетическое воздействие на детей. В данном случае необходимо помнить о возможностях исполнителей. Недопустимо искажение замысла номера, упрощение танцевальной лексики. И если, все-таки, номер поставлен, педагогу нужно помнить, что он обязан указать, кто является автором постановки и кто подготовил номер в данном коллективе. Подготовка крупной формы хореографического произведения или же большой общей программы является одним из хороших методов воспитания детей.

Хореографический коллектив в определенном смысле и в определенных условиях способствует разрешению возникающих проблем у детей: снимает отрицательные факторы (закомплексованность в движении, в походке, поведении на дискотеках и т.д.); воспитывает ответственность (необходимая черта в характере маленького человека, так как безответственное отношение одних порой раздражает и расслабляет других); убирает тенденцию «исключительности» некоторых детей (это отрицательно влияет на весь коллектив); бережет ребенка от нездорового соперничества, злорадства, «звездной болезни», что является важной задачей в воспитании детей. Педагог должен научить детей способности сопереживать чужой беде, умению защищать, возможно, вопреки всему коллективу. Выразить свою точку зрения, отстаивать ее ребенок учится в коллективе. Педагог активно воспитывает в них порядочность, долг и честь в человеческих отношениях, независимо от изменений их суждений и позиций.

Каждый добросовестный педагог направляет все свои силы на воспитание детей в коллективе. Замечает все особенности, наблюдает за их творческим ростом. Для них он прилагает все старания, не жалея ни времени,

ни средств для всестороннего их развития. Опытный педагог, любящий своих воспитанников, всегда найдет возможность оказать содействие талантливому ребенку в его дальнейшем творческом росте. «Ведь выявление и воспитание молодых талантов, передача им своих навыков и знаний, а затем содействие им в дальнейшем творческом росте и есть почетная обязанность педагога-хореографа.

### **Психолого-педагогическая диагностика**

Основные методы психолого-педагогической диагностики: метод беседы, метод изучения процесса и продуктов деятельности, метод опроса (устное интервью, письменное анкетирование), метод тестирования, оценивания и т.д.

Диагностика направлена на: изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний; определение уровня комфортности окружающей среды; развитие познавательного интереса, эрудиции в целом; тестирования родителей воспитанников с целью выявления уровня удовлетворенности обучением.

Полученные результаты позволяют педагогу корректировать работу в зависимости от выявленных психологических и физиологических особенностей детей.

### **Здоровьесберегающие мероприятия**

#### **Общие правила:**

1. Необходимо выбирать упражнения, соответствующие степени подготовленности и физическому развитию детей.
2. Обязательно соблюдать методику выполнения и четко объяснять суть упражнения.
3. При выполнении травмоопасных упражнений должна быть соблюдена полноценная страховка.
4. Для занятий необходима хорошая подготовка специальной одежды, обуви и снятие всех элементов бижутерии;
5. Следует следить за исправностью оборудования, необходимого для занятий.
6. Во время занятий необходимо пить достаточно воды.
7. Во время занятий необходимо регулировать физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление психомышечной системы.

#### **Правила для суставов:**

1. Не сгибать и не разгибать суставы слишком сильно.
2. Не приседать и не вставать слишком резко.

#### **Правила для позвоночника:**

1. Необходимо незамедлительно избавляться от первых появившихся неприятных ощущений в области позвоночника. Поменять позу, совершить легкое движение утомившейся частью тела, походить, растянуть «зазвучавшие» мышцы, отдохнуть лежа.

2. Глубокие наклоны полезны, а полунаклоны вредны. Это касается как шейного отдела, так и поясничного. Иначе: глубокие наклоны лечат, а полунаклоны калечат! Если человек наклонится вперед так, чтобы кончиками пальцев рук суметь достать до пола, сила, сдавливающая поясничные диски, становится гораздо меньше, чем если бы он стоял в положении, соответствующем правильной осанке.

Это удивительное обстоятельство объясняется тем, что в положении глубокого наклона мышцы, удерживающие корпус в вертикальном положении или близком к тому, выключаются из работы. Туловище как бы висит на растянутых мышцах и связках, что не ведет к какому-либо существенному приросту внутридискового давления: коль мышцы не сокращены, а растянуты, они не стягивают между собой смежные позвонки.

3. Необходимо избегать однообразных движений (особенно в полунаклоне вперед), а также резких толчков и длительной нагрузки на позвоночник. Однотипные движения в позвоночнике ведут к утрате гибкости и отложению солей. Одни мышцы хронически перегружены и начинают уставать, передавая эту усталость на органы и костные ткани. В итоге происходит сжатие одного сегмента позвоночного столба и, как следствие, проблемы со здоровьем.

При утомлении мышц какого-либо участка позвоночника, а, следовательно, уменьшении их мощности автоматически увеличивается нагрузка на остальные опоронесущие элементы этого участка позвоночного столба (напомним, плохо восстанавливающиеся элементы), что повышает риск их необратимого повреждения. Например, попытка совершить обычный для иного случая энергичный разворот туловища переутомленными мышцами грозит превратить действие в неподготовленное. В результате развившаяся мощность мышц, сдерживающих инерцию разворота, может оказаться опасно недостаточной.

4. При выполнении мостика не следует выпрямлять колени. В этом случае основная нагрузка переносится на поясничную область позвоночника и может произойти смещение позвонков.

### **Правила стретчинга:**

1. Никогда не растягиваться без предварительного разогрева. Это означает, что каждое занятие стретчингом необходимо начинать с 10 – 15 минутного комплекса упражнений, которые позволят привести двигательный аппарат в «рабочее» состояние. В разогреве необходимы следующие упражнения: упражнения для разогрева голеностопа, коленного и тазобедренного суставов, для этого может быть использованы упражнения, заимствованные из классического или джаз – модерн танца; упражнения для

разогрева отдельных мышц ног. Это может быть статическое напряжение икроножной, четырёхглавой, внутренних паховых и других мышц ног; общеразогревающие аэробные упражнения. Это могут быть различные варианты бега, подскоков, небольших прыжков.

2. Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно. В растягиваемых мышцах должно возникать лишь лёгкое напряжение. Если мышца перенапряжена, может возникнуть обратный эффект: вместо того, чтобы расслабиться, она рефлекторно сократится.

3. Растягивать следует только расслабленные мышцы. Это правило подразумевает, что при растягивании все мышцы должны быть расслаблены. Если при растяжении мышцы напрягаются и они вибрируют (ногу трясёт), то растяжение необходимо ослабить.

4. Каждую позу растягивания необходимо держать в течение 30 – 60 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло даже лёгкое напряжение. Если этого не происходит, значит растяжение было слишком сильным, и его надо ослабить, чтобы добиться требуемого ощущения.

5. Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание. Каждое новое растягивание следует начинать с вдоха. Лишь при наклонах всегда нужно сначала выдохнуть.

6. Во время растягивания необходимо сохранять устойчивое положение, нельзя растягиваться в неустойчивых позах, иначе мышцы напрягутся, в таком состоянии они неэластичны. Если растяжение недостаточное, то следует продолжить движение и увеличить растяжение.

7. Нельзя допускать резких движений во время стретчинга. При резкой растяжке мышцы рефлекторно и с адекватным усилием работают в обратном направлении – «на разрыв». Стретчинг признает только очень медленные, плавные движения и постепенную адаптацию к степени растяжки.

8. Минимальное удержание мышцы в растяжке – 20 дыхательных циклов (вдох — выдох).

9. После работы над одной мышцей или группой мышц, следующим обязательно должно быть упражнение, задействующее мышцы – антагонисты, нагрузка распределяется поочередно на противоположные мышцы и связки.

#### **Правила дыхания при стретчинге:**

1. Вдох выполняется через нос, выдох – через рот.

2. Наиболее рационально использовать глубокое диафрагмальное дыхание, а не короткое грудное. То есть вдох необходимо направлять в живот, в диафрагму, а уже затем в грудь.

3. Выдох должен быть спокойным и до полного освобождения лёгких.

4. Необходимо стараться координировать движение и дыхание. Например, наклон лучше выполнять при выдохе, а подъём на вдохе.

## **6. Материально-техническое и методическое обеспечение**

Для занятий необходимо позаботиться о просторном, хорошо освещенном помещении.

Оборудование:

- костюмы;
- флешноситель;
- музыкальный центр;
- аппаратура для записи и создания фонограмм;
- аудиоаппаратура для концертных выступлений и театральных постановок.

Методическое обеспечение:

- специальная методическая литература;
- дидактические материалы;
- наглядные пособия (видео материалы);
- методики психолого-педагогической диагностики.

### **7. Список использованной литературы**

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
3. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
4. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
5. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
6. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
7. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
8. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
9. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999.

### **Дополнительная литература:**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
2. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
3. Игры в школе. - М.: АСТ, 2000.

4. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
5. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
6. Программы для социально-психологического сопровождения детей с отклоняющимся поведением. - Ростов-на-Дону, 2002.
7. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
8. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972458

Владелец Мусаев Ширинбег Межединович

Действителен с 23.05.2023 по 22.05.2024