**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 33» ГОРОДА СМОЛЕНСКА**

**Рабочая учебная программа**

**внеурочной деятельности, реализующая ФГОС НОО**

**«Ритмика и танец»**

для учащихся 1-2 классов (7-8 лет)

Срок реализации программы – 2 года

Педагог дополнительного образования

Кольцова Оксана Анатольевна

высшей квалификационной категории

2021-2022 учебный год

**Структура рабочей учебной программы внеурочной деятельности**

**«Ритмика и танец»**

1. Пояснительная записка
2. Cодержание учебного материала курса
3. Планируемы результаты освоения программы курса «Ритмика и танец»
4. Календарно-тематическое планирование. Информационно-методическое обеспечение. Техническое оснащение

**Нормативно-правовая база рабочей программы внеурочной деятельности «Ритмика и танец»**

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом МО РФ № 1897 от 10.12.2010г.
3. Комплексная образовательная программа «Современный бальный танец» 2011г.
4. Модифицированная рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика и танец» 2017-2018 г.г.
5. Устав МБОУ «СШ №33»
6. ООП МБОУ «СШ №33»
7. Учебный план МБОУ «СШ №33»
8. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Хореография – искусство, любимое детьми, и работать с ними значит ежедневно отдавать ребёнку жизненный и духовный опыт, приобщать маленького человека к миру прекрасного, раскрыть потенциальные возможности подрастающего человека, формировать его физические и духовные качества. Эффективной представляется «собственная» хореографическая деятельность детей, где каждый ребёнок становится на время актёром, творчески осмысляющий происходящий процесс.

**Направленность образовательной программы**

Программа «Ритмика и танец» представляет дополнительный образовательный курс художественно – эстетической направленности.
При составлении программы изучен опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные направления. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

**Актуальность, педагогическая целесообразность**

Актуальность проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр.РФ от 29.11.01). В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. **Актуальность** создания данной образовательной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди детей младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы несознательно, по воле родителей. Родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с самого раннего возраста, они в свою очередь правы: ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Однако только от педагога, от методов его преподавания зависит то, с каким интересом будет подходить ребенок к занятиям и каких результатов он достигнет. Данная программа предоставляет широкие возможности обучения основам хореографического искусства.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что данная программа ориентирована на приобщение каждого ребенка к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Данная образовательная программа является модулем комплексной образовательной программы «Современный бальный танец».

**Модифицированная** образовательная программа по хореографии составлена на основе обобщения опыта ведущих специалистов различных направлений хореографии, примерных учебных программ по хореографии детских школ искусств, а также взята за основу Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области («От ритмики к танцу» Москва 2008г.).

**Художественно – эстетическая –** по основному содержанию деятельности, постановке целей и задач.

**Цель и задачи**

**Цель программы**: способствовать художественно-эстетическому развитию подрастающего поколения в процессе освоения различных танцевальных направлений (классический танец, эстрадный танец, бальный танец).

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи.

**Учебно-музыкальные задачи:**

* дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку;
* опираться в обучении на основные принципы педагогики;
* знакомить с основами эстрадного, классического, бального танцев;
* знакомить детей с хореографическими терминами и понятиями;
* научить взаимосвязи музыки и движения, дать основы музыкальной грамоты;
* учить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
* привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

**Развивающие задачи:**

* развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
* развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
* пробуждать фантазию, способность к импровизации;
* развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

**Воспитательные задачи:**

* воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
* сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
* принимать участие в концертной жизни школы.

**Форма и режим занятий**

Программа «Ритмика и танец» рассчитана на 2 года занятий с детьми возраста 9 - 10 лет. Объем часов в год составляет с группами 1-ого года обучения - 32часа, 2-ого года обучения - 34 часа.

**Особенности приёма детей**

На обучение по программе «Ритмика и танец» принимаются все желающие без специальной подготовки. Необходимо подтверждение от врача, что ребёнок физически здоров.

1. **Содержание учебного материала курса**

**Учебно-тематический план по программе «Ритмика и танец»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Тема | Кол-во часов |
| 1 год | 2 год |
| Теор. | Практ. | Теор. | Практ. |
|  | Введение в курс программы  | Вводное занятие | 1 |  | 1 |  |
| 1 | Ритмика | 1.1.Приобретение координации и ритма.1.2.Развитие двигательно-слуховых навыков.1.3.Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.1.4.Упражнения на развитие эластичности мышц.1.5. Музыкальные игры. |  | 22114 |  | 12222 |
| 2 | Танцевальная азбука | 2.1.Классический экзерсис 2.2.Бальный танец2.3.Элементы эстрадного и детского танца2.4.Диско танцы | 3 | 3333 |  | 4732 |
| 3 | Танцевальный репертуар | 3.1. Постановка танцев на основе изученных элементов.3.2. Отработка композиций танцев 3.3.Открытые занятия и концертные выступления. |  | 321 |  | 422 |
| **Итого:** |  | **32** | **34** |

 **Введение в курс программы – 1 ч.**

*Теория – 1ч.*

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

1. **Раздел «Ритмика»**  **- 10ч.**

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.

Также в раздел включены элементы аэробики, как тренажа, которые помимо развития и укрепления мышц шеи, рук, плечевого пояса, ног, туловища, стопы, развивает детей ритмически, вносят в занятие массу положительных эмоций, доставляет детям радость и удовлетворение от красивых двигательных упражнений, воспитывает эстетически.

*Практика – 10ч.*

* Приобретение координации и ритма.
* Развитие двигательно-слуховых навыков.
* Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.
* Упражнения на развитие эластичности мышц.
* Музыкальные игры.

**2. Раздел «Танцевальная азбука» –16 ч.**

Раздел «Танцевальная азбука» содержит изучение элементов классического, эстрадного и бального танца. Включенные в раздел упражнения экзерсиса способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, учат правильной постановке корпуса, выработки координации движений, учат правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

*Теория –3ч.*

* Из истории бальных танцев

*Практика – 14ч.*

* Элементы классического танца: battement, releve, sauté, port de bras
* Элементы и фигуры бальных танцев: правый малый и большой квадрат медленного вальса, основной ход, тайм-степ ча-ча-ча, виск на месте и виск в сторону самбы, четвертной поворот квикстепа
* Элементы эстрадного и детского танца
* Элементы диско-танцев I, II, III, IV

**3. Раздел «Танцевальный репертуар» – 5 (8)ч.**

Раздел «Танцевальный репертуар» включает эстрадные, бальные и диско танцы в простейшем варианте для начинающих. Включение в программу танцевального материала позволяет повысить интерес детей к занятиям и дает возможность обучающимся принимать участие в концертных выступлениях. Это требует от учащихся ответственного отношения к своей художественной деятельности, умение организовать себя и показать на оптимальном уровне полученные хореографические знания, умения, навыки, раскрыть себя на сцене как творческую личность.

*Практика – 5 (8)ч.*

* Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции.
* Развитие исполнительского мастерства и артистизма.
* Открытые занятия и выступления на концертах.

**Основной формой** организации образовательного процесса является групповое занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть занятия.**Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.  Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.

*Методические особенности.* Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

**Основная часть занятия.**Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.
Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

*Методические особенности.* На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

 **Заключительная часть занятия***.* Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

*Методические особенности.* В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

1. **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Планируемые результаты** | **Способы определения результативности обучения** | **Формы подведения итогов** |
| ***«Ритмика и танец»*** |
| **Предметные:*** Владеют основами классической, эстрадной и бальной хореографии
* Выполняют четко и правильно элементы и упражнения танцев самостоятельно и с помощью педагога
* В играх действуют самостоятельно

**Личностные:*** Доброжелательно и уважительно общаются в детском коллективе
* Знают основы этики поведения в танцевальной паре

**Метапредметные:*** Сформирован навык умения учиться и ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом
 | Визуальное наблюдение,опросКонтрольный показВизуальное наблюдениеВизуальное наблюдениеВизуальное наблюдение, беседаВизуальное наблюдение, беседа | Открытые занятияУчастие в концертах и показательных выступлениях |

**Оценка эффективности занятий**

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

1. **Календарно-тематическое планирование**

**( I год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Темы занятий*** | ***Кол-во часов***  | ***Дата*** |
| 1 | Вводное занятие. Ритмические упражнения.  | 1 |   |
| 2 | Основные элементы классики.  | 1 |   |
| 3 | Постановка корпуса, позиции рук и ног. | 1 |  |
| 4 | Игра-импровизация: "Давайте познакомимся!" | 1 |   |
| 5 | Игра-импровизация: "Угадай, кто Я?" | 1 |  |
| 6 | Диско-танец: 1. Разучивание. | 1 |   |
| 7 | Диско-танец: 1.Закрепление. | 1 |  |
| 8 | Медленный вальс. Правый малый квадрат. | 1 |   |
| 9 | Медленный вальс. Спуски, подъемы. | 1 |  |
| 10 | Медленный вальс. Правый большой квадрат. | 1 |  |
| 11 | Медленный вальс. Позиция в паре. | 1 |   |
| 12 | Медленный вальс. Закрепление. | 1 |  |
| 13 | Ча-ча-ча. Из истории танца.  | 1 |   |
| 14 | Ча-ча-ча. Основной ритм. | 1 |  |
| 15 | Ча-ча-ча. Тайм-степ. | 1 |   |
| 16 | Ча-ча-ча. Чек. | 1 |  |
| 17 | Квадратные танцы. 1 часть. Разучивание .  | 1 |   |
| 18 | Квадратные танцы. Смена партнера. | 1 |  |
| 19 | Квадратные танцы. Исполнение в парах. | 1 |  |
| 20 | Квадратные танцы. Закрепление. | 1 |  |
| 21 | Медленный лирический танец. Основные фигуры. | 1 |   |
| 22 | Медленный лирический танец. Композиция танца.  | 1 |  |
| 23 | Медленный лирический танец. Закрепление. | 1 |  |
| 24 | Основные элементы классики. Позиции рук. | 1 |   |
| 25 | Диско-танец 2. Разучивание. | 1 |   |
| 26 | Диско-танец 2. Закрепление. | 1 |   |
| 27 | Самба. Виск на месте. | 1 |  |
| 28 | Самба. Виск в сторону. | 1 |   |
| 29 | Самба. Исполнение под музыку. | 1 |  |
| 30 | Самба. Закрепление. | 1 |   |
| 31 | Повторение изученного за год.  | 1 |   |
| 32 | Выступление на празднике. | 1 |  |
|  |  | 32 |  |

**Информационно-методическое обеспечение программы**

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса. Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические **принципы**:

• принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
• принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
• принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

**Принципы** дидактики:

• принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
• принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
• принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;
• принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
• принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
• принцип доступности и посильности;
• принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания  во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие **методы**:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной работой.

**Приемы:**
• комментирование
• инструктирование
• корректирование

**Литература для педагога:**

1. Бабенкова ЕА., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-Пресс, 1999.
3. Бондаренко Л.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях. – Москва: Просвещение, 1984
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – С-Пб., 2000.
5. Васильева Т.К. Секрет танца. – С-Пб.: Диамант, 1997.
6. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца. – М., 1985.
7. Руднева С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмическое движение. – М., 1972.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие. – СПб., 2001.
9. Шереметьевская Н.Е. Танец на эстраде. – М., 2006.

**Используемая литература:**

1. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. – М., 2002.
2. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». – М.: ВАКО, 2007.
3. Добовчук С.В. Ритмическая гимнастика: учебное пособие. – М.: МГИУ, 2008.
4. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972.
6. Петрусинский В.В. Обучение, тренинг, досуг. – М.: Новая школа, 1998.
7. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» – М.: Просвещение, 1989.
8. Сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением». – Научный руководитель Н.М. Лаврухина. Под ред. О.А. Петрашевича. - Мн. – Национальный институт образования. – 2005.
9. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.

**Мультимедиа поддержка курса «Ритмика и танец»:**

1. <http://www.horeograf.com/>
2. <http://dancerussia.ru/>
3. <http://www.bookovka.ru/>
4. <https://vk.com/dancerussia>

**Техническое оснащение**

Для реализации программы необходимо оснащение, представленное в таблице

|  |  |
| --- | --- |
|  | Оснащение |
| Специальное оборудование | Переносные хореографические станки, зеркала, шведская стенка, гимнастические коврики |
| Музыкальная аппаратура | Магнитофон с CD проигрывателем, ноутбук |
| Дидактический материал | Электронная картотека музыкальных записей и фонограмм, банк видео-файлов для обучения |
| Литература | Программы, методическая литература для учителя, дополнительная литература по смежным дисциплинам |