

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию администрации г. Улан-Удэ
МАОУ ДО «Городской дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»
на Педагогическом совете
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Протокол №1
«30» августа 2023 г.

Утверждаю»
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ»
_____ Пихеева О.Я.
Приказ № 46
от «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Планета танца»
«Ритмика»**

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 9-11 класс

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: *стартовый.*

Автор -составитель:

Дулмаева Б.Ч.,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность рабочей программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Концептуальная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.

Особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Целью программы являются следующие составляющие:

- планомерное раскрытие творческих способностей детей;
- создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации;
- постановка хореографических композиций в учебных целях.

Помимо названного, цели программы сочетаются с основными идеями системы дополнительного образования детей, которые мотивируют включение в процесс обучения интегрированных дисциплин.

Развитие мотивации детей к познанию и творчеству через интегрированные технологии включает в себя:

- изучение основ музыкальной грамоты;
- актерское мастерство;
- элементы гимнастики;
- изучение основ правильного дыхания;
- ознакомление с анатомическим строением тела и основы самомассажа.

Задач:

1. Обучающие задачи заключаются в том, чтобы:

- дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, историко-бытовой танец, современный танец;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;

2. Воспитательные задачи направлены на то, чтобы:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;

- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
 - способствовать формированию творческой личности.
3. Развивающие задачи подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:
- координации;
 - ловкости;
 - силы;
 - выносливости;
 - гибкости;
 - правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;
 - музыкально-пластической выразительности;
 - активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды пластической и хореографической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов танца, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Форма проведения занятий, объём и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Количество часов: занятие проводится по 2 часа в неделю, 72 часов в год.

Программа предполагает занятия с группой детей. Количество детей в группе 4-8 человек. Основной акцент в ходе обучения преподаватель делает на практическую часть.

Одной из основных форм занятий является интеграция, позволяющий собрать в единое целое различные виды искусств, выбрать большую информативную емкость учебного материала. В программе использованы приоритетные формы занятий:

- интегрированные, интегрированные с элементами импровизации;
- индивидуальные.
- беседа (дать учащимся общее представление об основных этапах развития танцевального искусства в России и других странах, сформировать понятие о его видах и жанрах);
- игра.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы:

В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить насколько понятен 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.

В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием ребят на концертах, где они могут показать уровень обученности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Содержание	1 год обучения
1	Ритмика	20
2	Танцевальная азбука	20
3	Танец	20
4	Партерная гимнастика	12
	Всего часов	72
	Форма контроля	Диагностические задания, контрольные уроки, школьные выступления

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Количество часов	Форма контроля
Раздел 1. Ритмика (20 ч.)			
1-7	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения	10	Наблюдение, Выступления, участие в конкурсах
8-12	Музыкально-подвижные игры по ритмике	5	
13-17	Ритмические танцевальные шаги	5	
Раздел 2. Танцевальная азбука (20 ч.)			
18-27	Основные позиции и движения классического, народного и бального танца.	10	Наблюдение, Выступления, участие в конкурсах
28-34	Вальсовая комбинация	10	
Раздел 3. Танец 20ч.)			
35-38	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	2	Выступления, участие в конкурсах
39-42	Основные направления современных танцев	8	
43-47	Основы русского танца	8	
48-51	Основы классического танца	2	
Раздел 4. Партерная гимнастика (12ч)			
52-57	Движения на дыхание, стопу	6	
58-63	Работа по кругу – корпус и пластика рук.	3	
64-68	Кроссы, изоляция, разогрев	3	

2.1.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Раздел «Ритмика» (20ч.)

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения и музыкальные игры, которые формируют восприятие музыкального материала, развивают чувство ритма, обогащают музыкально-слуховые представления, развивают умение координировать движения с музыкой.

Проводится на каждом уроке в виде "статического танца" в стиле аэробики. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача — развитие координации, памяти и внимания, умения "читать" движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений — 4—8; на 4, 16, 32 счета. Общая

продолжительность — 10—15 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности.

1. Повторение терминологии движения
2. Разминка – наклоны, махи.
3. Ритмические танцевальные шаги

2. Раздел «Танцевальная азбука» (20ч.)

Раздел «Танцевальная азбука» включает изучение основных позиций и движений классического, народного и бального танца. Эти упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, воспитывают осанку, помогают усвоить основные правила хореографии.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- линия танца;
- направление движения;

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

1. Постановка корпуса. Позиции рук и ног.
2. Повороты и наклоны корпуса.
3. «Вальсовая дорожка».
4. «Окошко», (одинарное, двойное)
5. Вальсовая комбинация с маленьким квадратом
6. Вальсовая комбинация с большим квадратом. Осевой шаг, проходящий
7. Левая, правая перемена вальса. Вперед, назад
8. «Вальсовая дорожка», «окошко», «квадрат» в паре
9. Отработка вальсовых движений
10. «Лодочка» balance

3. Раздел «Танец» (20 ч.)

Раздел «Танец» включает изучение танцевальных движений, которые складываются в рабочие комбинации; разучивание народных плясок, историко-бытовых, современных, бальных и массовых танцев; разыгрываются этюды с воображаемыми предметами и этюды на развитие актёрского мастерства.

Учащиеся знакомятся с танцевальной культурой народов мира, изучают хореографическое наследия русского, татарского народа. А также основных видов народной хореографии – академический танец, фольклорный танец, стилизованный танец. Народный танец способствует воспитанию у подрастающего поколения толерантного отношения к национальным традициям разных народов мира и любви и уважения к своим исконным национальным традициям.

Изучаются основные движения современных танцев и диско и вариации из них. Бесконтактные танцы развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Отрабатывается визуальное ведение в паре. В контактных танцах, помимо вышесказанного, отрабатывается контактное ведение и умение танцевать в паре.

1. Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.
2. Танцы народов РБ, их особенности и костюмы.
3. Теоретические основы русского танца
4. Разучивание движений русского танца
5. Поклоны русского танца

6. Комбинации на выученные движения
7. Отработка комбинации «Русская пляска»
8. Основы классического танца
9. Основные направления современных танцев
10. Этюды
11. Закрепление.

4. Раздел «Партерная гимнастика» (12ч.)

Раздел «Партерная гимнастика» даёт возможность сохранить и улучшить здоровье школьника; устранить и предупредить физические недостатки – сутулость, косолапость, плоскостопие, искривление позвоночника; развить правильную осанку, гибкость и силу тела, выносливость.

Система упражнений, выстроенная от простого к сложному, с учётом основных педагогических принципов (систематичность, постепенность, последовательность) при условии многократного повторения заданий помогает успешному выполнению и усвоению требований программы.

1. Движения на дыхание
2. Работа на стопу. «Releve», «cote», «por-de-bras», «Demi-plie», «battement-tendu», «jete»
3. Работа по кругу – корпус и пластика рук.
4. Закрепить работу на стопу. «Releve», «cote», «por-de-bras», «Demi-plie», «battement-tendu», «jete»
5. Кроссы, изоляция, разогрев

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности. Вводный урок	2	02.09.2023
2	Память движений.	2	09.09.2023
3	Повторение пройденных тем на новом музыкальном материале.	2	16.09.2023
4	Партерная гимнастика.	2	23.09.2023
5	Простые рисунки танца.	2	30.09.2023
6	Танец- как вид искусства.	2	07.10.2023
7	Элементы музыкальной грамоты.	2	14.10.2023
8	Партерная гимнастика.	2	21.10.2023
9	Построения и перестроения.	2	28.10.2023
10	Вальс. Основной шаг	2	11.11.2023
11	Общеукрепляющие упражнения	2	18.11.2023
12	Флешмоб. Вальс	2	25.11.2023
13	Повторение материала	2	02.12.2023
14	Общеразвивающие упражнения	2	09.12.2023
15	Партерная гимнастика	2	16.12.2023
16	Степ аэробика	2	23.12.2023
17	Степ аэробика. Прыжки	2	30.12.2023
18	3.4 муз размер	2	13.01.2024
19	Флешмоб . вальс	2	20.01.2024
20	Повторение материала.	2	27.01.2024
21	Знакомство с танцем «Хип-Хоп»	2	03.02.2024
22	Повторение материала	2	17.02.2024
23	Общеукрепляющие упражнения	2	24.02.2024
24	Степ аэробика	2	02.03.2024
25	Вальс	2	09.03.2024
26	Партерная гимнастика	2	16.03.2024
27	повторение материала	2	23.03.2024
28	Просмотр балета «красавица Ангара»	2	30.03.2024
29	Партерная гимнастика.	2	06.04.2024
30	Степ аэробика	2	13.04.2024
31	Прыжки с двух ног на одну	2	20.04.2024
32	Повторение пройденного материала	2	27.04.2024
33	Вальс	2	04.05.2024
34	Партерная гимнастика	2	11.05.2024
35	Степ аэробика	2	18.05.2024
36	Итоговое занятие	2	25.05.2024

Учебное – методическое обеспечение

Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. – М., 2017 г.

Пасютинская В.В. Волшебный мир танца. – М., 2015 г.

Череховская Р. В. Танцевать могут все. – М., 2013 г.

Руднева С.В., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмическое движение. – М., 2015 г.

Горшкова Е. О музыкальном творчестве в танце. – М., 2016 г.

Баренбойм Л. Путь к музицированию. – М., 2013 г.

Сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением». – М., 2015 г.

Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей творчества в танце. – М.: 2016 г.