

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества
Ворошиловского района Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ Центр
Ворошиловского района
Е.С. Принева
Введена в действие
Приказ № 107 от «31» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Классическая гимнастика»

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Попова Надежда Владимировна,
педагог дополнительного
образования

Волгоград – 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Классическая гимнастика» – художественная. Основная деятельность по данной программе направлена на подготовку дошкольников и младших школьников к занятиям хореографией, развитие пластичности и гибкости, удовлетворение их потребности в художественно-эстетическом развитии.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время в связи с бурным развитием интернет-технологий наблюдается значительное уменьшение объема двигательной активности детей. Одной из важнейших задач образовательного процесса является организация двигательного режима, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности ребенка в движении.

Движение в ритме, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма, развитию физических качеств учащихся. Немаловажным является также и коррекционный эффект занятий, в результате которых создается мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, ведется профилактика плоскостопия.

Решение вышеизложенных задач возможно реализовать в процессе хореографического образования учащихся разного возраста.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что личность ребенка формируется в деятельности. Занятия хореографией и партерной гимнастикой учат не только понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного социального развития ребенка, для его гармоничного духовного и физического совершенствования. Используемые в программе методики хорошо

развивают творческий потенциал учащихся, и их самореализацию через хореографическое искусство.

Отличительные особенности программы.

В основу программы «Классическая гимнастика» положена программа Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, 2000г., рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста.

Новизна данной программы заключается в том, что в отличие от известного аналога, в ней значительно расширен раздел «Партерная гимнастика».

Адресат программы. Возраст учащихся, участвующих в реализации общеразвивающей программы от 5 до 7 лет. В возрасте 5-7 лет закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется его личность. Одной из важнейших задач образовательного процесса является художественно-эстетическое и культурное воспитание, приобщение учащихся к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей, географией танца. Это внутренне обогащает и развивает у учащихся способность через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, в этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этом возрастном периоде.

Набор в коллектив проводится без специального отбора, но с обязательным предоставлением справки о состоянии здоровья. По данной программе могут заниматься учащиеся с разным уровнем хореографической подготовки.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы.

Уровень освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы «Классическая гимнастика» стартовый. Объем освоения

материала составляет 72 часа, продолжительность обучения - 1 год.

Форма обучения по данной программе – преимущественно очная, с возможностью применения дистанционных технологий.

Основной формой проведения занятий являются групповые занятия.

Педагогом применяются различные формы организации занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии – коллективная(фронтальная), групповая, мелкогрупповая;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – практическое занятие, мастер-класс, концерт, конкурс, фестиваль;
- по дидактической цели — вводное занятие, занятие – изучение нового материала, занятие по систематизации и обобщению знаний, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Режим занятий.

Занятия по данной программе проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, всего 2 часа в неделю, что всего в год составляет 72 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа состоит из отдельных тематических разделов, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии проводится ритмический тренаж, танцевальные игры, вводятся элементы партерной гимнастики. Одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития и изучаются движения танца. В программу вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

В первом полугодии занятия начинаются с упражнений по ориентировке в пространстве. Основным видом учебных занятий является игровая деятельность. Через музыкально-ритмические игры дети знакомятся с элементами ритмики и музыкальной грамотой. Ритмика, в данном случае, выступает как средство укрепления опорно-двигательного аппарата и развития эластичности мышц. Упражнения изучаются детьми через образные сравнения в игровой форме. Эти упражнения

подготавливают мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса. В первый год занятий педагогу необходимо проявлять особую чуткость и внимание к ребятам, заинтересовать их искусством хореографии и пониманием необходимости приложения труда для усвоения основ танцевальной деятельности

Во втором полугодии первого года обучения в учебную деятельность вводятся элементы классического танца. Элементы классического и сценического танца необходимы как средства развития танцевальности, раскрепощенности, формирования навыков исполнительского мастерства подготовка учащихся к концертной деятельности.

Обучение планируется по концентрической системе так, чтобы на каждом этапе обучения отводилось время на повторение пройденного материала.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы - создать условия для развития творческих способностей учащихся и их самореализации через хореографическое искусство.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих **основных задач**:

Предметные.

- сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям хореографией, способствовать обеспечению эмоциональное благополучие;
- обучить основам музыкально-двигательной культуры;
- развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость;
- познакомить учащихся с основами классического танца.

Метапредметные.

- научить работать по предложенному педагогом плану, проговаривать последовательность действий на занятии хореографией;
- научить отличать верно выполненное задание от неверного, оценивать результаты своей работы;
- способствовать развитию танцевальных и творческих способностей учащихся.

Личностные.

-сформировать у учащихся потребность самовыражения в движении под музыку;

-сформировать умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях на занятиях хореографией;

-способствовать укреплению здоровья детей;

-содействовать формированию нравственно-коммуникативных качеств личности: умение сопереживать другим, чувство такта; воспитанию культуры поведения.

1.3.1 Учебный план 72 часа

№	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	1		Устный опрос
2.	Музыкальная грамота	10	5	5	Текущий контроль
3.	Ритмический тренаж (музыкально-пространственные движения)	18	4	14	Контрольное занятие
4.	Партерная гимнастика	25	7	18	Текущий контроль
5.	Танцевальные игры	13	3	10	Текущий контроль
6.	Воспитательная работа	5		5	Концерт
ИТОГО:		72	20	52	

1.3.2. Содержание программы.

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие.

Содержание материала.

Теория.

Вводное занятие: правила техники безопасности и поведения на рабочем месте во время занятий. Организационные вопросы. План работы объединения.

РАЗДЕЛ 2. Музыкальная грамота.

Содержание материала.

Теория.

Музыкальная грамота: слушание и анализ музыкального произведения, определение темпа и характера, понятие такт и затакт, определение танцевального жанра.

Практика.

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа.

Методическое обеспечение.

Музыкальный инструмент, магнитофон, специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки).

РАЗДЕЛ 3. Ритмический тренаж

(музыкально-пространственные движения).

Содержание материала.

Теория.

Объяснение учебного материала.

Практика.

Ритмический тренаж: маршировка в темпе и ритме, фигурная

маршировка, различные перестроения, ходьба парами, змейкой, звездочкой. Упражнения для головы с различной амплитудой для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, для исправления осанки.

Перечень упражнений:

1. Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).
2. Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена.
3. Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
4. Повороты головы, наклоны головы.
5. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.
6. Постановка корпуса.
7. Основные положения ног: свободная и IV позиция.
8. Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе.
9. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).

Методическое обеспечение

Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки).

РАЗДЕЛ 4. Партерная гимнастика.

Содержание материала.

Теория.

Объяснение учебного материала;

Практика.

Партерная гимнастика:

-упражнения для стопы, вытянуть, сократить, развернуть
подъем;

-«Волшебные карандаши»;

-«Старые и новые карандаши»;

-«Носорог»;

-«Летучая мышь», «Лягушка» (упражнения на растяжку).

-«Рыбка»,

-«Рыбка плышет»,

- «Лодочка»,
- «Лодочка плывет»,
- «Змея»,
- «Ящерица» (упражнения на гибкость).

Партерный экзерсис:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра;
- упражнения для развития подвижности, голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- упражнения для развития выворотности ног танцевального шага;
- упражнения для исправления осанки.

Методическое обеспечение;

Музыкальный инструмент, магнитофон, специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки).

РАЗДЕЛ 5. Танцевальные игры.

Содержание материала.

Теория. Объяснение правила игры.

Практика.

Танцевальные игры: «Дирижер», «Ходим кругом...», «Танцуем ламбаду», «Светофор».

Игры, имитирующие движения растений, животных, характер погоды и т.д. Игры на внимание: «Делаем то, что я говорю, а не показываю» и наоборот. Игры импровизации. Педагог рассказывает любую историю, сказку а учащиеся изображают, обыгрывают каждый по своему.

Методическое обеспечение;

Музыкальный инструмент, магнитофон, специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки).

РАЗДЕЛ 6. Воспитательная работа.

Содержание материала.

Практика.

Проведение праздников внутри коллектива. Посещение открытых занятий других коллективов, обмен опытом работы. Посещение концертов, конкурсов хореографического искусства. Общеразвивающие экскурсии.

1.4. Ожидаемые результаты освоения программы.

По итогам освоения программы планируется достижение учащимися следующих результатов.

Предметные.

По итогам первого года обучения учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес к занятиям хореографией,
- знают основы музыкально-двигательной культуры (умение слушать и слышать музыку, выполнять и координировать различные движения под музыку, ориентироваться в музыкально-пространственных упражнениях, владение начальной танцевальной памятью);
- знают правила поведения в хореографическом зале;
- ознакомлены с основами классического танца: названия и правила выполнения партерного экзерсиса;
- демонстрируют развитие и укрепление двигательных качества и умений: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.

Метапредметные.

- учащиеся научились и умеют работать по предложенному педагогом плану, проговаривать последовательность действий на занятии хореографией;

-умеют отличать верно выполненное задание от неверного, оценивать результаты своей работы;

-проявляют танцевальные и творческие способности.

Личностные.

-учащиеся проявляют умение самовыражаться в движении под музыку;

-приобрели умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях на занятиях хореографией;

-за учебный год укрепили здоровье;

-учащиеся проявляют нравственно-коммуникативные качества личности: умение сопереживать другим, чувства такта; элементарную культуру поведения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Этапы учебного процесса	Начало учебного года	01 сентября
	Продолжительность обучения	36 недель
	Промежуточная аттестация	В течение учебного года
	Итоговая аттестация	В конце учебного года
	Окончание учебного года	31 мая
	Летние каникулы	01 июня-31 августа

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- просторное помещение для занятий с хорошей вентиляцией
- помещение для переодевания к занятиям
- оборудование: станок для занятий экзерсисом, зеркала по периметру танцевального зала, стол и стул
- музыкальный инструмент: фортепиано, аудио магнитофон, аудио кассеты с записями репертуара, видео магнитофон, видеоматериалы
- реквизит к танцевальным постановкам.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И СРЕДСТВА

- учебно-методический комплекс, включающий наглядные пособия и дидактический материал.
- специальная музыкальная литература.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В реализации программы может принимать участие педагог дополнительного образования, имеющий специальное хореографическое образование.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Способы проверки результатов освоения программы.

В течение учебного года осуществляется контроль над усвоением

учащимися дополнительной общеразвивающей программы «Искусство танца» в различной форме.

Промежуточная диагностика проводится в форме «Карты определения уровня освоения программы», которая заполняется на каждую группу. Оценка уровня освоения программы посредством карт проводится трижды в течение учебного года.

1 раз - на начало учебного года определяется исходный или имеющийся уровень базы знаний, умений и навыков учащихся;

2 раз - во время промежуточной аттестации учащихся в декабре;

3 раз - на конец учебного года, в мае месяце.

Диагностическая карта заполняется карандашами разных цветов.

	Ф. И. обучающегося	Уровни освоения		
		А	Б	В
	Селезнева Катя			
	Попова Таня			

Критерия определения уровня освоения программы:

А-С трудом повторяет танцевальные движения после показа педагога, хотя есть желание повторять движение также хорошо.

Навыков выразительности нет.

Б -Выполняет движения хорошо, владеет навыками эмоционально-выразительного исполнения.

В-Имеет творческое воображение, танцевальные движения исполнены эмоционально. Сразу может повторить после показа педагога.

По окончании каждого полугодия планируется и проводится открытое занятие для родителей.

Оценка деятельности учащихся дается на открытых занятиях, отчетных мероприятиях в рамках программы работы коллектива, проводимых в течение года.

Основными показателем эффективности реализации данной образовательной программы считается творческая самореализация воспитанников в различных массовых мероприятиях.

Наряду с учебной работой воспитанники занимаются концертной практикой.

Итоговые занятия проводятся на форме контрольного занятия по всему пройденному материалу с демонстрацией как теоретических, так и практических навыков. По окончании каждого полугодия планируется итоговое открытое занятие, для работников и воспитанников МОУ Центра, а также для родителей учащихся.

Оценочные материалы

Для текущего контроля знаний и умений на занятиях учащиеся ведут «дневнички», где педагог по окончании каждого занятия диагностирует и фиксирует старания учащихся по 10-и балльной шкале с обоснованием оценки.

Методические материалы

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения. Затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующие годы. Каждое занятие составляется по определённому плану, но материал от занятия к занятию варьируется в зависимости от усвоения его учащимися. На первом году обучения должны преобладать элементы музыкально-ритмического восприятия, простейшие комбинации детских бальных танцев и ряд вспомогательных, корригирующих упражнений. Нагрузку в течение урока следует распределить равномерно во всех упражнениях. Если педагог находит необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение следует сократить,

В процессе групповых практических занятий педагог использует такие методические приёмы, как воспроизведение движений по образцу, их разучивание, закрепление и повторение двигательных навыков.

В процессе «прослушивания» педагог задает счет, добиваясь наиболее точного воспроизведения ритмического рисунка всеми учащимися. Чувство ритма хорошо развито не у всех учащихся. В этом случае овладение ритмовым счетом происходит в процессе регулярных занятий при помощи наглядных примеров (повторение за преподавателем и другими учащимися, уже овладевшими счетом).

Навык слаженного исполнения танца формируется путём регулярных упражнений. Важное место в методике обучения спортивно-эстрадному танцу занимает экспрессивная демонстрация преподавателем танцевальных

движений. Личный пример взрослого остается одним из сильнейших способов воздействия на учащихся, побуждая их не только к старательному повторению, но и к творчеству, к самосовершенствованию. Работа над образом включает в себя элементы актерского мастерства. На занятиях учащиеся получают от педагога задание: выразить ту или иную эмоцию, изобразить какое-либо действие (обида, негодование, разочарование, радость; болеем за спортивную команду, забиваем гол, мы услышали пение птиц и т.д.). Каждое такое выступление оценивается, вносятся поправки.

Для того чтобы достичь синхронности движений, необходимой для сценического выступления, педагог обучает учащихся навыку владения ритмическим рисунком танца. Совмещение музыкального счета с танцевальными движениями происходит без музыкального сопровождения и делится на два этапа. Первоначально преподаватель медленно исполняет танец вместе с учащимися, наглядно отсчитывая ритм (движениями руки). Затем темп постепенно возрастает до необходимого. Педагог дает учащимся возможность привыкнуть к последовательности движений и совмещенному с ними счету, после чего они начинают самостоятельно исполнять танец под фонограмму уже без помощи взрослого.

В процессе обучения педагогом используется такая форма воспитательной работы, как беседа, причем более предпочтительной является индивидуальная ее форма.

Список литературы

Литература для педагога (основная)

1. Барышникова Т.А. Азбука хореографии. - М.: РОЛЬФ, 2000;
2. Борзов А.А. Грамматика русского танца: теория и практика: [учеб. пособие. В 4 т.]. Т.3 / [Рос. ун-т театр. искусства - ГИТИС]. – М.: Рос. ун-т театрального искусства ГИТИС, 2017. – 575 с.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - С.-Пб., 2000;
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2018;
5. Гусев Г.П. Упражнения у станка. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2018;
6. Гусев Г.П. Этюды. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2018;
7. Гусев Г.П. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2018;
8. Климов А. Основы народного танца. - М.: Музыка, 1981.

Литература для педагога (дополнительная)

1. Затымина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика. Уроки мастерства. - М.: Издательство: Планета. 2013;
2. Конорова Е.В. Ритмика 1 класс. – М.: Издательство: Музыка, 2018;
3. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Музыка., 2006;
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. - С.-Пб.: СА-ФИ-ДАНСЕ, 2000;
5. Яромлович Л. Классический танец. - Ленинград: Музыка, 1986.

Литература для учащихся и родителей

1. Александрова Н.А. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен. - С.- Пб.: Издательство БХВ-Петербург. 2018;
2. Барышникова Т.А. Азбука хореографии. - М.: РОЛЬФ, 2000;
3. Борзов А.А. Грамматика русского танца: теория и практика: [учеб. пособие. В 4 т.]. Т.3 / [Рос. ун-т театр. искусства - ГИТИС]. – М.: Рос. ун-т театрального искусства ГИТИС, 2017;
4. Ли Л. Хочу все знать о балете! История, музыка и волшебство классического танца. – М.: Издательство: Аванта, 2018;
5. Мейер А. Первая энциклопедия для маленьких гениев. Я люблю танцы Издательство: Клевер Медиа Групп. 2018;
6. Ожич. Е. История танцев. – М.: Издательство: Качели, 2017.