




Департамент образования и науки города Москвы

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа №45 имени Л.И. Мильграма»

Гримау ул., д. 8, Москва, 117036 тел. (499) 126-33-82 E-mail: 45@edu.mos.ru <http://sch45uz.mskobr.ru>
ОКПО 52444396 ОГРН 1027739923639 ИНН 7727177370 КПП 772701001

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий кафедрой дошкольного
образования ГБОУ Школа № 45
имени Л.И. Мильграма


Н.И. Тулина
от «30» августа 2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа № 45
имени Л.И. Мильграма


М.Я. Шнейдер
«31» августа 2021 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Body ballet с элементами театрализации»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: художественная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Составитель:

Мария Вадимовна Сидорова
педагог дополнительного образования

г. Москва
2021 - 2024 год

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Body ballet с элементами театрализации» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) и предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях. Программа имеет художественную направленность.

1.2. Уровень программы

Программа имеет ознакомительный уровень.

1.3. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она дает возможность всестороннего и гармоничного развития детей дошкольного возраста. Данная программа отвечает современным требованиям обучающихся и их родителей (законных представителей) и является эффективной в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей дошкольного возраста. Развивает в детях музыкальность, грациозность, дружелюбие, раскрепощает их и приносит удовольствие. Кроме того, в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии, а танцевальная ритмика является первоначальной ступенькой в этой области.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков танцевального творчества в повседневной жизни, улучшение своего образовательного результата. Благодаря систематическому танцевально-ритмическому образованию и воспитанию, обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства. Кроме того, педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей роли в коллективном процессе (общий танец, игра, разминка), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления своего творческого потенциала при выполнении индивидуальных заданий ребенка в постановочном процессе.

1.5. Отличительные особенности программы

Базовой платформой программы является опора на методические пособия и разработки опытных педагогов по хореографии: Программа «Азбука танца» О. Киенко; «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой; Программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;

«Танцевальная ритмика для детей» Т.И. Суворова; «Учите детей танцевать», Пуртова Т. В.

Также в процессе реализации образовательных и воспитательных задач активно внедряются игровые формы обучения детей в соответствии с возрастными особенностями, используя игровые методики таких авторов, как А.П. Ершова, В.М. Букатов, О.Б. Локтева, Е.В. Ноздрякова.

Главной отличительной чертой программы является внедрение в процесс обучения основ ЛОГОРИТМИКИ - системы двигательных упражнений, связанных с одновременной двигательной активностью и запоминанием основных хореографических элементов (дети совершенствуют устную речь, сопровождая ее танцевальными движениями).

Содержание программы направлено на развитие физических и творческих способностей детей. Особое внимание уделяется развитию воображения, артистичности, устранению зажатости и психологических комплексов с применением приемов танцевально-двигательной терапии.

1.6. Цели и задачи программы

Цель программы – Физическое и духовное развитие детей средствами ритмопластики. Обучение детей основам хореографического искусства. Развитие навыка выступления перед зрителями.

Задачи программы объединяются в три категории.

Обучающие задачи:

- расширять кругозор ребенка об искусстве хореографии;
- ознакомить с базовыми хореографическими терминами и уметь применять их на практике

Развивающие задачи:

- развить в каждом ребенке физические данные и потенциальные творческие способности;
- развить в детях любовь и понимание искусства танца
- формирование правильной осанки, укрепление суставного - двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка.

Воспитательные задачи:

- воспитать в детях трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, умение взаимодействовать в коллективе.

1.7. Возраст учащихся

Программа адресована дошкольникам в возрасте от 4 до 7 лет.

1.8. Срок реализации программы

Продолжительность программы составляет 8 месяцев.

1.9. Формы и режим занятий

Форма обучения: очная, групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 мин. В каждое занятие встроены: ритмическая и классическая разминка, упражнения на пластику, растяжку, импровизацию, партерная гимнастика, дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, танцевально-игровые упражнения, постановка танцев.

1.10. Планируемые результаты реализации программы

Ожидаемый результат к концу первого учебного года:

1. Владение чувством ритма (умение прохлопывать или простукивать простой ритмический рисунок)
2. Владение техникой простейших двигательных и танцевальных движений.
3. Умение выполнять основные упражнения партерной гимнастики.
4. Умение выполнять простейшие шаги в хореографии (основные шаги, бег, притопы, галоп)
5. Умение ориентироваться в пространстве танцевального зала.
6. Изучение и выполнение простейших рисунков танца (круг, шахматный порядок, линия, колонна)
7. Умение воплощать образ животного или сказочного героя, опираясь на базовый лексический материал.
8. Развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание.
9. Укрепление мышц позвоночника, стопы, двигательного аппарата.
10. Вызвать интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельности
11. Знакомство с правилами поведения в хореографическом классе. Изучение танцевального этикета и умение применять его на практике.

Ожидаемый результат к концу второго учебного года:

1. Знание и умение выполнять упражнения партерной гимнастики.
2. Знание и умение выполнять ранее изученные танцевальные движения.
3. Умение ритмично двигаться под музыку в разных темпах, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок.
4. Укрепление опорно-двигательной системы, развитие и совершенствование движений.
5. Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.
6. Развитие творческого воображения и фантазии. Способность к импровизации.
7. Развитие гибкости, пластичности, мышечной силы, выносливости, а также усовершенствование скоростно-силовых и координационных способностей.

8. Умение правильно вести себя в группе во время движения, формирование чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

8 месяцев обучения

1-й год обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности. Вводные занятия. Поклон.	1	0,5	0,5	
2.	Разминка.	8	0	8	
3.	Знакомство с ритмопластикой (с основами хореографии)	6	0,5	5,5	
4.	Партерная гимнастика.	9	0,5	8,5	
5.	Танцевальные движения на середине	9	0,5	8,5	
6.	Танцевальные движения в продвижении	10	0,5	9,5	
7.	Упражнения по актерскому мастерству	7	0,5	8,5	
8.	Разучивание и отработка танцев	6	0	6	
9.	Закрепление и повторение изученного материала. Открытые уроки.	4	0	4	
	Итого занятий:	60	3	57	

2-й год обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Техника безопасности. Вводные занятия. Усложненный поклон.	1	0,5	0,5	
2.	Разминка	8	0	8	
3.	Усложнение формы партерной гимнастики.	11	0,5	10,5	
4.	Танцевальные движения на середине на основе классического, народного и эстрадного танца.	11	0,5	10,5	
5.	Танцевальные элементы в продвижении, простые рисунки, умение ориентироваться в пространстве танцевального зала.	12	0	11,5	
6.	Упражнения по актерскому мастерству	7	0	7	
7.	Хореографическая импровизация. Работа с воображением детей.	2	0,5	1,5	
8.	Разучивание и отработка танцев	5	0	5	
9.	Закрепление и повторение изученного материала. Открытые уроки.	3	0	3	
	Итого занятий:	60	2	58	

Примечание: Программа рассчитана на одну группу учащихся.

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

1-й год обучения

Цель: Вызвать интерес к занятиям танцевально-ритмической направленности; овладение техникой простейших двигательных и танцевальных движений; овладение чувством ритма (умение прохлопывать или простукивать простой ритмический рисунок); развитие воображения, устранение зажатости.

1. Техника безопасности. Вводное занятие. Поклон

Теория: беседа на тему: эвакуация из здания.

Практика: орг. момент, линейное построение, поклон (поклон выполняется в начале и в конце урока).

2. Разминка

Практика: разминка настраивает детей на занятие, разогревает мышцы тела (выполняется с продвижением по кругу или на одном месте).

Шаги по кругу: с вытянутого носка, на полу-пальцах, на пятках, с поднятием колена, прыжки с продвижением, шаг «выросли на полу-пальцах», шаг «присели» (плие), бег «ноги вперед», бег «ноги назад» и т.д.

Разминка на середине: наклоны и повороты головы, разогрев плечевых суставов, рук, движения корпусом и тазом, разогрев коленей, разогрев стоп (движения выполняются за педагогом и не требуют предварительного разучивания, могут видоизменяться на каждом уроке).

3. Знакомство с ритмопластикой (с основами хореографии)

Практика: хлопки и притопы в ритм музыки, приседания (плие), поднятие на полу-пальцы (релеве), простые прыжки (соте) т.д. Развитие слуха и способность воспринимать музыку (то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание).

4. Партерная гимнастика

Практика: Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Сюда входит работа над растяжкой, укрепление мышц стопы, укрепление мышц спины и пресса. Гимнастика проходит с помощью приема образно-словесной подачи («бабочка», «книжечка», «лягушка», «кошечка – собачка», «корзиночка» и т.д.).

5. Танцевальные движения на середине

Теория: объяснение танцевальных движений и их исполнение.

Практика: танцевальные движения на середине обучают навыкам танца, развивают мышечную память. Движения повторяются из урока в урок до полного усвоения, затем разучиваются и добавляются новые. На основе отдельных элементов, движений постепенно выстраиваются танцевальные комбинации, которые в дальнейшем усложняются движениями рук, наклонами и поворотами корпуса, головы и т.д. В один урок не включается слишком много танцевального материала. Важно от занятия к занятию логично переходить от одного движения к другому, усложняя и развивая технику исполнения, танцевальность.

6. Танцевальные движения в продвижении

Практика: Упражнения выполняются каждым ребенком поочередно (по прямой или по диагонали) и включают в себя такие движения, как галоп, бег ногами вперед и назад, прыжки с продвижением и т.д.

7. Развивающие творческие игры (как элемент игровой технологии на занятиях по хореографии)

Практика: С помощью подвижных игр дети овладевают новыми, более сложными движениями. Многократное повторение этих движений развивает внимание, волю, координацию, ловкость. Подвижные игры помогают ребенку преодолеть робость и застенчивость. В игре, ребенок естественно и непринужденно выполняет любые, самые разнообразные движения. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем.

На занятиях по хореографии можно использовать игры на воображение, упражнения на активизацию внимания и памяти, развитие чувства ритма, логоритмику (логоритмические упражнения не только улучшают звукопроизношение, но и учат чувству ритма, правильному дыханию, артикуляции, развивают внимание, слух и память) и др.

8. Разучивание и отработка танцев

Практика: постановочная и репетиционная работа «Зайчики», «Хлоп-Топ» и т.д.

9. Закрепление и повторение изученного материала. Открытые уроки.

Практика: два раза в год проводятся открытые уроки для родителей.

2-й год обучения

Цель: Закреплять и развивать интерес учащихся к занятиям хореографией; укреплять опорно-двигательную систему, развивать и совершенствовать исполнение движений, развивать творческое воображение и фантазию. Выработать способность к импровизации.

1. Техника безопасности. Вводное занятие. Усложненный поклон

Теория: Беседа на тему: эвакуация из здания.

Практика: Поклон более усложненный, по сравнению с первым годом обучения.

2. Разминка

Практика: Разминка такая же, как и на первом году обучения, задача разогреть и подготовить тело для занятий хореографией, добавляются более сложные движения, и ускоряется темп выполнения упражнений.

3. Ритмопластика (с основами хореографии)

Практика: Усложняются движения, добавляется более быстрый темп музыки, дается больше количество движений на координацию и выносливость, по сравнению с прошлым годом.

4. Усложнение формы партерной гимнастики

Практика: Продолжение работы над физическими данными детей с помощью партерной гимнастики. Исходя из возможностей каждого ребенка, усложнение тех или иных упражнений.

5. Танцевальные движения на середине на основе классического, народного и эстрадного танца.

Практика: Продолжение изучения танцевальных движений. Знакомство с различными стилями танца, например, народный, классический и эстрадный танцы. Движения повторяются из урока в урок до полного усвоения, затем добавляются и разучиваются новые. На основе отдельных элементов, движений постепенно выстраиваются танцевальные комбинации.

6. Танцевальные элементы в движении, простые рисунки, умение ориентироваться в пространстве танцевального зала.

Теория: знакомство с танцевальными рисунками, и их реализация на практике.

Практика: Обучение тому, как заполнять все пространство хореографического класса, изучение построения танцевальных рисунков и работы в них (круг, линия, колонна, клин, диагональ и т.д.). Повторение всех движений первого года обучения, добавление более сложных элементов (подскоки, бег по кругу). Начало работы в парах или группах.

7. Развивающие творческие игры (как элемент игровой технологии на занятиях по хореографии)

Практика: Используется как отдых и эмоциональная разрядка. Игры становятся более сложными, по сравнению с первым годом обучения.

8. Хореографическая импровизация. Работа с воображением детей.

Теория: объяснение детям понятия – импровизация.

Практика: Умение воплощать образ животного или сказочного героя, опираясь на базовый лексический материал; самостоятельное сочинение маленького хореографического кусочка на предложенную музыку. Развитие творческого воображения и фантазии.

9. Разучивание и отработка танцев

Практика: постановочная и репетиционная работа над изученным танцем.

10. Закрепление и повторение пройденного материала. Открытые уроки

Теория: беседа с детьми о пройденном материале, беседа с родителями об успехах детей.

Практика: закрепление и повторение пройденного материала. Итоговые результаты, открытые уроки.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль предметных результатов

Входной контроль: проводится в форме наблюдения в течение 1-3 уроков по мере поступления учащихся.

Текущий контроль: проводится в форме наблюдения во время занятий.

Промежуточный контроль: проводится в форме наблюдения во время показательного выступления (концерта).

Итоговый контроль: проводится в форме наблюдения на открытом уроке, либо на занятиях в конце учебного года.

Система оценивания предметных результатов

- **Способы фиксации учебных результатов программы:**

формы отметки - уровни (высокий, средний, низкий).

- **Критерии оценки учебных результатов программы:**

проводится диагностика чувства ритма, координации движений, гибкости, растяжки, ориентации в пространстве, артистизма, исполнения в группе, импровизации. Следует учесть, что диагностика проводится таким образом, чтобы ребенок соревновался не с другими, а с самим собой.

Система оценивания личностных результатов

Результаты воспитания

- Показатели уровня воспитанности:

- умение познавать мир через знакомство с общественной средой;
- умение придерживаться элементарных правил культуры поведения и общения с педагогом и сверстниками, вести себя естественно и корректно.

- Методы выявления уровня воспитанности – наблюдение.

Результаты развития

- Показатели уровня развития:

- умение проявлять самостоятельность в усвоении разучиваемого репертуара при исполнении несложных танцевальных номеров и танцевальных импровизаций;

- проявлять инициативность (готовность и старательность в танцевальном исполнении, участие в выборе репертуара);

- проявлять креативность (творчески передавать развитие образа в пластической деятельности, пытаться импровизировать танцевальных сюжетах).

- Методы выявления уровня развития – наблюдение, оценивание с применением символов разных цветов.

Система оценивания мета-предметных результатов

- Показатели, позволяющие оценить достижение мета-предметных результатов:
 - развитие воображения - умение передать настроение в танцах;
 - развитие пластики движения в музыкально-двигательной композиции, в целях передачи и раскрытия образа или эмоционального состояния.
- Методы выявления уровня развития: наблюдение, оценивание с применением символов разных цветов.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия ритмикой проводятся в музыкальном либо спортивном зале, в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса. Помещение проветривается и проводится влажная уборка.

Музыкальный зал, где проходят занятия по ритмике, должен быть оснащен пианино, тумбочкой или столиком для расположения на нем музыкального центра, другой аппаратуры, а также расположения атрибутики. Вдоль стены расположены детские стульчики, выделено место для стульев, где располагаются зрители.

Из оборудования для занятий ритмикой необходимо иметь: музыкальный центр с подключенными к нему колонками, музыкальные носители, возможно использование ноутбука. Для проведения зрелищных концертов подходит световое оборудование.

К оснащению учебного процесса относятся атрибуты для различных танцев, игр и спектаклей: различные музыкальные инструменты, ленточки, мягкие игрушки, погремушки, листочки, цветочки, фрукты и овощи, султанчики и многое другое, что можно использовать в танце или игровой сценке.

Для занятий ритмикой у детей должна быть простая, удобная форма, не стесняющая движений (и не спадающая с детей). Для девочек: короткие юбочки, футболки или купальники, носочки, чешки или балетки, должны быть хорошо причесанные и убранные волосы. Для мальчиков: шорты, майка или футболка (однотонные), носки, чешки или балетки.

4.2. Методические особенности реализации программы

Во время проведения занятия применяются такие методы, как:

1. Наблюдение – помогает получить на занятиях конкретный фактический материал по предмету или объекту наблюдения, выявить пассивных и активных детей, а также успешность усвоения новых знаний;
2. Беседа – применяется при индивидуальной, групповой работе и работе с родителями как консультирование;
3. Рассказ – используется при сообщении общих и новых знаний по хореографии;
4. Объяснение – применяется на каждом занятии, особенно при знакомстве с новыми движениями;
5. Наглядное демонстрирование – непосредственный показ педагогом новых элементов и движений для дальнейшего изучения их с детьми.

Все упражнения даются от простого к сложному. Движения повторяются до полного усвоения, затем разучиваются и добавляются новые.

Нагрузка увеличивается постепенно.

Так же большое внимание уделяется раскрытию творческого потенциала ребенка, поэтому во время занятий используются такие формы работы как упражнения на воображение и импровизацию.

Этапы реализации программы

Программа рассчитана на 2 года.

Первый год обучения - подготовительная ступень: предполагает освоение азов ритмики, изучение простейших элементов партерной гимнастики, знакомство с танцевальными элементами, внедрение игровых технологий, исполнение простых танцевальных композиций и танцев.

Второй год обучения - начальная ступень: закрепление азов ритмики и усложнение материала по партерной гимнастике, постановочная деятельность на основе изученных танцевальных движений.

Овладение максимальным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап – обучение упражнениям (отдельному движению).
2. Этап углубленного разучивания упражнений.
3. Этап закрепления и совершенствования упражнений.

Методы и приемы обучения

В структуру программы входят три основных метода обучения: *наглядный, словесный и практический*.

Наглядный метод включает в себя:

- Показ движения педагогом;

- Показ движения лучшим исполнителем;
- Наглядно-слуховой прием;
- Демонстрация эмоционально-мимических навыков;

Словесный метод включает в себя:

- Рассказ;
- Объяснение;
- Беседа;
- Словесный комментарий педагога по ходу исполнения движений;

Практический метод включает в себя:

- Игровой прием;
- Детское «сотворчество»;
- Соревновательный прием;
- Использование ассоциаций – образов;
- Прием пространственной ориентации;
- Музыкальное сопровождение танца
- Хореографическая импровизация;

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

4.3.1. Список литературы для педагога:

Адеева Л.М. Пластика. Ритм. Гармония. Самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков. Учебное пособие. - СПб.: "Композитор", 2010. - 52 с.

Андерсон Б. Растяжка для каждого/ Пер. с англ. О.Г. Белошеев. М.: ООО «Попурри», 2002 г. – 224 с.

Казакова Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении. – М.: Чистые пруды, 2007г. Вып. 4(16).

Козлов Н.И. Пластическая выразительность как один из определяющих компонентов в создании художественного образа. - СПб.: «Композитор», 2010. - 20 с.

Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000 г. – 64 с.

Коркин В. П. Акробатика. — М.: Физкультура и спорт, 1983. 127 с.

Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие. М.: ГИТИС, 2011. - 472 с.

Облап С. М. Мастерство хореографа. Курс лекций. Учебно-методическое пособие для средних специальных и высших учебных заведений культуры, искусств и дополнительного образования. – Томск, 2012. – 152 с.

Рябчиков А. И. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. М.: Детство-Пресс, 2009 г. – 288 с.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (2012г.).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления Образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

Приказ Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014 г. № 922 (в ред. от 7 августа 2015 года № 1308, от 8 сентября 2015 года № 2074).

4.3.2. Список литературы для детей и родителей

Киенко О. «Азбука танца».

«Программа воспитания и обучения в детском саду», под редакцией М.А. Васильевой.

Буренина А.И. Программа «Ритмическая мозаика».

Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей».

Пуртова Т. В. «Учите детей танцевать».