**Муниципальное общеобразовательное учреждение г. Иркутска**

**средняя общеобразовательная школа № 71 им. Н.А.Вилкова**

**Развитие творческих способностей обучающихся на занятиях хореографией посредством танцевальных игр, творческих заданий и импровизации**

**Направленность:** спортивно-оздоровительная

**Уровень: подготовительный**

**Адресат программы:** дети от 7до 10 лет

**Срок реализации:**1 год обучения – 72 часа,

**Разработчик программы:** Стельмах Ирина Геннадьевна

Педагог дополнительного образования

г. Иркутск 2024 г.

Актуальность и значимость.

Творчество - это деятельность, порождающая нечто качественно новое, отличающееся неповторимостью, оригинальностью и т.д. Творчество предполагает оригинальный склад мышления, то есть способность постоянно ломать привычные рамки накопленного опыта.

Творческие способности - синтез свойств и особенностей личности, характеризующих степень их соответствия требованиям определенного вида учебно-творческой деятельности и обусловливающих уровень ее результативности.

Ребенок, как растущая личность, проходит становление и развитие, постепенно накапливая свои человеческие богатства. И все те, кто работают в школьном учреждении, хотят, чтобы их воспитанники вырастали хорошими людьми. Поэтому учителя ищут те средства, с помощью которых можно успешно развивать ребенка. И таким эффективным средством издавна является игра.

Сущность игры как одного из видов деятельности заключается в том, что дети отражают в ней различные стороны жизни, особенности взаимоотношений взрослых, уточняют свои знания об окружающей действительности. Психологические свойства, которые выступают у ребенка в последние годы дошкольного детства, до прихода в школу, за первые четыре года школьного обучения получают развитие, закрепляются, и к началу подросткового возраста многие важные черты личности уже сформированы. Игра и учеба - две разные деятельности, между ними имеются качественные различия. Школа отводит слишком мало места игре, сразу навязывая ребенку подход к любой деятельности методами взрослого человека. Она недооценивает организационную роль игры. Переход от игры к серьезным занятиям слишком резок, между свободной игрой и регламентированными школьными занятиями получается ничем не заполненный разрыв. Тут нужны переходные формы. В качестве таковых и выступают дидактические игры.

Задача учителя - сделать плавным, адекватным переход детей от игровой деятельности - к учебной. В области дополнительного образования здесь решающую роль имеют танцевальные игры.

В музыкальной танцевальной игре ребенок выполняет различные задания: все его движения и действия связаны с процессом узнавания и различения характера музыки, отдельных выразительных средств. Это вырабатывает у ребенка умение согласовывать движения с началом и окончанием музыки, ощущать фразировку, такты, метроритм, интонацию.

Эмоционально окрашивая игровые действия, музыка предъявляет детям требование проявлять волевые усилия, сосредотачиваясь на многообразии выразительных интонаций, ритмических рисунков мелодии. Понимание танцевально-игрового задания вызывает у ребенка быстроту реакции на звуковое раздражение, формирование музыкальных и двигательных навыков, активизацию чувств, воображения, мышления.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Цель: воспитание у учащихся 1-4-х классов основ здорового образа жизни посредством игр и творческих заданий.

Задачи:

1. Коррекционные:

– развитие слухового, зрительного, тактильного восприятия, мимической мускулатуры, дыхательной системы, артикуляционного аппарата, координации движений;

– формирование выразительных средств через движения.

2. Оздоровительные:

– укрепление сердечно-сосудистой, двигательной систем, костно-мышечного аппарата;

– развитие быстроты двигательной реакции;

– развитие «мышечного чувства» (способности снимать эмоциональное и физическое напряжение);

3. Образовательные:

– развитие музыкальных, творческих, коммуникативных способностей;

– формирование умственных умений и действий.

4. Воспитательные:

– воспитание общей музыкальной, двигательной культуры;

– эстетическое отношение к окружающему;

– развитие чувств и эмоций.

5. Развивающие:

– познавательную активность;

– устойчивый интерес к действию;

– саморегуляцию и самоконтроль;

– внимание, память, мышление;

– ориентировку в пространстве.

Все занятия по развитию творческих способностей проводятся в игре. Для этого нужны игры нового типа: творческие, развивающие игры, которые при всем своем разнообразии объединены под общим названием не случайно, они все исходят из общей идеи и обладают характерными творческими способностями.

Адресат программы: дети в группы проходит без специального отбора и подготовки. Возраст детей от 7до 10 лет, имеющих огромное желание к занятиям и творческий потенциал. Необходима наличие спортивной формы для занятий.

Индивидуально- психологические, физические и иные особенности и состояний, обучающихся этого возраста:

Младшие школьники отличаются подвижностью, любознательностью, большой активностью и непоседливостью. Они не могут долго задерживать внимание на каком-либо предмете, мысли, поэтому время их занятий одним видом деятельности должно быть коротким. Ребята не воспринимают длинные рассуждения, чтение нотаций — они просто очень быстро переключаются и перестают слышать, вникать в то, что говорит взрослый. Дети этого возраста любят играть, причем игровой сюжет они воспринимают очень серьезно, отождествляя себя с выдуманным героем, переживая искренне все события игрового действия.

Опыт коллективной деятельности у младших школьников невелик, стремление к самостоятельности не подкрепляется нужными умениями, поэтому важно научить детей действовать сообща, заботиться друг о друге, быть добрыми, внимательными как друг к другу, так и к старшим.

В работе с детьми младшего школьного возраста взрослому необходимо быть и инициатором (придумывать все), и организатором, и руководителем (раздавать поручения и контролировать их выполнение), и исполнителем, и их помощником. Но при всем этом необходимо помнить о стремлении детей к самостоятельности. Их всему надо учить, поменьше ругать, больше хвалить при всех. Детям именно этого возраста больше чем кому-либо необходимо чувствовать себя нужными и защищенными.

Физические:

Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.

Ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое.

Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте).

Предлагаю: обобщение опыта развития творческих способностей учащихся начальной школы на занятиях хореографией посредством танцевальных игр.

Сроки освоения: 1 год обучения - 72 час

Режим занятий: 2 часа в неделю по 30 минут.

Форма обучения: очная

Уровень : подготовительный

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,

- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области хореографии, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Общая характеристика курса.

На первых порах совместно с учителем ученики

выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр,

затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым. Форма организации деятельности – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Игры»:

Личностные результаты:

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Оздоровительные результаты программы:

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

развитие физических способностей;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни; развитие психических и нравственных качеств;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных

игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы:

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;

возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;

индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Критерии оценивания планируемых результатов программ внеурочной деятельности**

По программам внеурочной деятельности применяется безотметочная система оценивания. Для промежуточной аттестации используется зачетная система оценивания зачет/незачет.

**Содержание программы**

Объем программы - общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы (всего 72 часа)– 1 год обучения.

Раздел 1.Силовая и общефизическая подготовка (20 часов)

**Учебно-тренировочная работа Введение.**

Вводное занятие.

Вход учащихся в танцевальный зал- поклон и приветствие; - обозначение темы и цели занятия.

Выявление интересов ребят, уровня из знаний, возможностей.

Введение в курс обучение по данной программе, ознакомление с планами работы на весь год обучения. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка занятий, технике безопасности на занятии.

**Теория**- (2 час). Рассказ о значении силовой и общефизической подготовки для танцора. Перед началом выполнения упражнений необходима небольшая разминка, для разогрева организма и улучшения кровоснабжения мышц. Общеразвивающие упражнения в области физкультуры: гимнастика, ходьба, бег, построение. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Объяснения как правильно держать спину, лопатки, делать вращательные движения кистью, плечами. В упражнениях для смещения корпуса, как правильно держать бедро, для работы корпусом, где работают мышцы спины, как выдвигать диафрагму.

**Практика**- (18 часов на середине ). Выполнения комплекса упражнений наклонов разными участками тела, выполнение прыжков и бега, марша.

**Упражнения для рук**:- последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистями, предплечьями, в разные стороны от локтя. Плечи вверх, вниз, поочередно, круговые движения(2 часа)

**Упражнения для шеи:***-* наклоны головы вперед, назад. Ухо положить на плечо на лево, на право, смещение головы в стороны, по кругу(2 часа).

**Упражнение для корпуса:-** смещение корпуса относительно бедра по четырем направлениям и соединяя их по кругу по точкам. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговые движения. Круговые движения бедрами, смещение бедра вперед, назад, в стороны(2 часа).

**Упражнения для ног:**

Марш на месте.

Бег в захлест под себя, руки на поясе.

Лошадка – бег вперед коленями, руки вдоль тела.

Прыжки на двух прямых ногах, стараясь прыгать как мячики, сильно отталкиваясь стопами от пола.

Прыжок повторить, ноги на ширине плеч.

Прыжок, чередуя с прямыми ногами и сгибая под себя.

Подскоки то на одной ноге, то на другой.

Руки в стороны, колени, по очереди поднимая до груди вперед, до плечей в стороны.

**Раздел 2**. **Музыкально-ритмические подвижные игры (20 часов)**

Игры делятся на сюжетные и несюжетныев зависимости от того, разыгрывают дети определенный сюжет или выполняют игровые задания.

**Раздел 3. Актерское мастерство(20 часов)**

**Теория (1 час) –** Актёрское мастерство в танце представляет собой умение вжиться в роль, умение заставить зрителя испытать нужную эмоцию, это возможность открывать себя нового, возможность прожить другую жизнь. В танцах, как в спектакле или кино, необходимо чувствовать образ и тогда успех у зрителей не заставит себя ждать.

Уроки по актерскому мастерству включают в себя:

- работу над избавлением от комплексов и страхов публичного выступления

- развитие эмоциональности и непосредственности в танце и на сцене

- развитие творческого мышления и воображения

- снятие мышечных блоков и зажимов

- работу над передачей эмоций и идей зрителям.

**Практика (19 часов): Выполняем ряд** упражнений – для сплочения коллектива:

«Доверяй» - ведущий и ведомый (с закрытыми глазами, шаг-ускоряясь двигаясь в пространстве).

-Упражнения на развитие эмоциональности (чувства: радость, неожиданность, печаль и т.д.).

-«Придумай сам», придумать движения по задуманному образу (животное, бабушку, бабочку или др.), остальные угадывают.

**Раздел 4. Импровизация (12часа):**

Наша задача состоит в том, чтобы развить у детей способность к восприятию новизны, умение импровизировать без предварительной подготовки. Больше уделять внимания выразительности исполнения движений. В дальнейшем дети будут комбинировать усвоенные движения в новых сочетаниях, создавая свои импровизации.

Практика (4 часа) – ритмические импровизации должны быть не формальными, а связанными с музыкальными образами. Например

-«Лучше всех», придумать движение под музыку на определенную тему, элементы разминки на свою музыку.

Способность к импровизации – это, в первую очередь, способность к раскрепощению и фантазии, которой должен владеть любой танцор. При этом, не забывая о правильной технике исполнения, танцор просто наслаждается движениями, рождёнными его эмоциями

Опыт работы показывает, что занятия по развитию творческих начал должны **идти по двум направлениям**.

1. Организация коллективной творческой и мыслительной деятельности на практических занятиях по специальным дисциплинам.

2. Самостоятельное выполнение индивидуальных творческих начал. Методика коллективной творческой деятельности представляет собой, прежде всего, состязание в творчестве, а не в чём-нибудь другом. Это даёт возможность научить детей умению слушать и слышать друг друга. Одним из основных принципов обучения является принцип от простого к сложному.

Этот принцип заключается в постепенном развитии творческого потенциала детей.

**Учебный план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование раздела и темы** | Количество часов | | |  |
| теория | практика | Всего  часов | **Форма промежуточной**  **аттестации** |
| 1 | **Силовая и общефизическая подготовка, диагональ.** | **2** | **18** | **20** | **Открытое занятие** |
| 1.1 | Водное занятие. Правила техники безопасности, правила поведения в классе, знакомство с коллективом, структурой занятия. | 0.5 | 1.5 | 2 | Беседа |
| 1.2 | **-** Упражнения для рук – последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистями, предплечьями, в разные стороны от локтя. Плечи вверх, вниз, поочередно, круговые движения | 0,5 | 1,5 | 2 | наблюдение |
| 1.3 | - Наклоны головы вперед, назад. Ухо положить на плечо, на лево, на право, смещение головы в стороны, по кругу. |  | 2 | 2 | наблюдение |
| 1.4 | - Смещение корпуса относительно бедра по четырем направлениям и соединяя их по кругу по точкам. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговые движения. |  | 2 | 2 | наблюдение |
| 1.5 | - смещение бедра вперед, назад, в стороны. | 1 | 1 | 2 | наблюдение |
| 1.6 | - Марш на месте.  -Кросс:  -Бег в захлест под себя, руки на поясе.  -Лошадка – бег вперед коленями, руки вдоль тела. |  | 2 | 2 | тест |
| 1.7 | Прыжок, чередуя с прямыми ногами и сгибая под себя. |  | 2 | 2 | тест |
| 1.8 | -Прыжок, чередуя с прямыми ногами и сгибая под себя. |  | 2 | 2 | тест |
| 1.9 | -Подскоки то на одной ноге, то на другой. |  | 2 | 2 | тест |
| 1.10 | -Руки в стороны, колени, по очереди поднимая до груди вперед, до плечей в стороны. |  | 2 | 2 | наблюдение |
| 2. | **Музыкально-ритмические игры:** |  | 20 | 20 | Творческое задание |
| 2.1 | -Музыкально-ритмические подвижные игры:  -«Платочек».  -«Сделай так».  -«Автомобили».  -«Зеркало». |  |  |  | наблюдение |
| 2.2 | Воспитательная работа |  |  |  |  |
| 3. | **Актерское мастерство:** |  |  | **20** | **Показательное выступление** |
| 3.1 | Упражнения для сплочения коллектива: «Доверяй»-ведущий и ведомый (с закрытыми глазами, шаг-ускоряясь двигаясь в пространстве). |  | 10 | 10 | наблюдение |
| 3.2 | -Упражнения на развитие эмоциональности (радость, неожиданность, печаль и т.д.). |  | 5 | 5 | наблюдение |
| 3.3 | -«Придумай сам», придумать движения по задуманному образу (животное, бабушку, бабочку или др.), остальные угадывают. |  | 5 | 5 | Творческое задание |
| 4. | **Импровизация** |  |  | **12** | **Творческое задание** |
| 4.1 | -под музыкальное сопровождение: «Музыкальные разговоры», |  | 6 | 6 | наблюдение |
| 4.2 | -«Эхо в лесу» |  | 3 | 3 | наблюдение |
| 4.3 | -«Лучше всех», придумать движение под музыку на определенную тему, элементы разминки на свою музыку и т.д. |  | 3 | 3 | Творческое задание |
|  | Всего часов | **2** | **70** | 72 |  |

1. **Организационно-педагогические условия**
   1. **Формы аттестации и оценочные материалы**

**Для отслеживания результативности образовательного процесса используются несколько видов диагностик**

**Текущий контроль**– тематический контроль (по темам, разделам).

**Текущий контроль** проводится в форме: беседы, наблюдения, практической работы, творческой работы, сдача нормативов.

**Текущий контроль** позволяет объективно оценить и проверить знания и умения обучающихся полученных по разделу, теме. В ходе данного контроля проверяются теоретические, практические и творческие навыки обучающихся.

Вопросы для беседы, для устного опроса составляются в соответствии с изучаемым материалом по теме, разделу.

Наблюдение. Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью учащихся при выполнении ими творческой работы с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.

Беседа. Педагог ведёт беседу с учащимися исходя из изученного материала по теме занятия, по разделу. Вопросы определяются исходя из изученного теоретического материала, ошибок, учащихся при создании творческой работы.

Практическая работа: применение на практике знаний по теме. Может проводится в форме творческих задание на знания темы, например,

Выполнение задания «Придумай сам», например, подобрать движения на музыку «Дедова артель» для героев по сказке «Репка» (бабка, дед, внучка, мышка, кошка, жучка), чтобы они были узнаваемые – характерные движения для этих персонажей.

Выполнение задания «Сделай так», по выбранной карточке к сказке «Грибок-теремок», где изображены персонажи (лягушка, воробей, муравей, заяц, бабочка, лиса, мышка), показать движения для персонажа под музыку, например, польки.

Выполнение задания «Лучше всех», подобрать любимую мелодию и подобрать на нее движения, можно использовать это как разминку, или для номеров. Уровни выполнения:

высокий - правильно подобраны движения,

средний - подбор движений не везде правильный,

низкий - подбор движений не правильный.

средний - подбор движений не везде правильный,

низкий - подбор движений не правильный.

**Формы организации образовательной деятельности:** Предпочтительными формами организации учебного процесса на занятии являются групповая, коллективная работа с учащимися. В программе предусмотрены нетрадиционные формы проведения уроков: уроки-путешествия, уроки-игры, уроки-концерты. Контроль знаний, умений и навыков (текущий, тематический, итоговый) на уроках хореографии осуществляется в форме устного опроса, самостоятельной работы, показа.

**Формы проведения занятий:**

учебное занятие, тренировочные упражнения;

беседа;

игра;

музыкальное соревнование,

занятие-праздник;

**Методические материалы**

**Игры, используемые на занятиях:**

«Сделай так»

Цель игры: Мимикой, жестами, пластикой и звуком изобразить то, что написано на карточке. Игра развивает воображение, творчество, и владение выразительными средствами – мимикой, пластикой и жестами.

Правила игры: Дети встают в круг, учитель раздает им карточки, где написано то, что ученик должен изобразить без подготовки. Все остальные должны отгадать, что показал ученик, если угадали, то показывающий верно справился с заданием. Задания должны подбираться по возрасту детей и соответствовать общей теме урока.

Задания:

* Встревоженный кот;
* Грустный пингвин;
* Восторженный кролик;
* Хмурый орел;
* человек, который хорошо пообедал;
* будильник; и другие варианты, в зависимости от возраста детей.

**План – конспект урока педагога дополнительного образования**

**Стельмах И.Г.**

**по хореографии «Силовая нагрузка» ( для учащихся 6-7 лет).**

**Партерная гимнастика.**

**Цель урока**: формирование мышечной структуры учащегося и способности

реализовать ее в дальнейшей практической деятельности**.**

**Тип урока:** выработка умений и навыков

**Задачи урока**:

Образовательные: - освоить силовые упражнения на выносливость и гибкость; - развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

Развивающие: - развитие координации движений; - укрепление опорно-двигательного аппарата; - развитие выносливости; - совершенствование коррекции фигуры.

Воспитательные: - активизация творческих способностей ; - формирование чувства ответственности; - формирование эстетического восприятия.

Основные методы работы: - наглядный (практический показ); - словесный (объяснение, беседа); - игровой (игровая форма подачи материала).

Средства обучения: - танцевальный класс, - музыкальный центр, - коврики.

Педагогические технологии: - игровая технология; - здоровьесберегающая технология; - личностно-ориентированная технология.

Межпредметные связи: - гимнастика; - слушание музыки.

Структура проведения урока:

- Вводная часть 3-5 мин.

-Основная часть 35 мин (разминка 5-6 мин., комплекс «силовая нагрузка» 25 мин., расслабление и растяжка 5 мин.)

- Заключительная часть 5 мин.

План урока

Вводная часть (3-5 мин): - вход учащихся в танцевальный зал (занять шахматный порядок); - поклон и приветствие; - обозначение темы и цели урока; - рассказ о значении силовой нагрузки для танцора.

Педагог: Сегоднямы познакомимся с комплексом элементов, которые нам помогут развить, закрепить свои природные данные и правильно работать своим мышечным аппаратом. Называется это комплекс «силовая нагрузка». Также немало важно уметь управлять своими природными данными – координировать их в необходимые комбинации в исполнении танцевального номера. Когда говорят о координации движений, имеют в виду согласованность в работе мышц разных групп: одновременно головы и руки, плеч, рук и ног и т.д. (направленную на достижение определенного двигательного эффекта). Силовые упражнения, упражнения на гибкость и координацию помогут нам красиво танцевать и должны выполняться на уроках систематически. Основная часть (35 мин.)

(Перед началом выполнения упражнений необходима небольшая разминка для разогрева организма и улучшения кровоснабжения мышц.)

Педагог: Мы с вами продолжаем свое путешествие по миру танцевального искусства и отправляемся в путь. Нашей станцией сегодня будет солнечная поляна. Но, чтобы успеть проехать по всем станциям мы должны следить за временем и не задерживаться на остановках. Поэтому, сейчас мы заводим часики, чтобы они работали правильно.

Разминка (5-6мин.)

Упражнение «Часики» (прочитываем слова с исполнением). И.П.- 6 поз. ног, руки на поясе.

- Тик-так, тик-так, ходят часики вот так, (наклоны головы вправо-влево) - Тик-так, тик-так, ходят часики вот так, (повороты головы вправо-влево) - Вперед, вперед, вперед, вперед, (ладони положить на плечи - крутим правым локтем вперед) - Назад, назад, назад, назад, (крутим правым локтем назад) - Вперед, вперед, вперед, вперед, (крутим левым локтем вперед) - Назад, назад, назад, назад, (крутим левым локтем назад) - Вперед, вперед, вперед, вперед, (крутим двумя локтями вперед) - Назад, назад, назад, назад, (крутим двумя локтями назад) - Вперед, вперед, вперед, вперед, (крутим правым-левым локтем по очереди вперед)

- Назад, назад, назад, назад, (крутим правым-левым локтем по очереди назад) Большие часики (поменять и.п. – на ширине плеч, руки согнуты перед грудью)

- Тик-так, тик-так, ходят часики вот так, (наклоны корпуса вправо-влево)

- Тик-так, тик-так, ходят часики вот так, (повороты корпуса вправо-влево)

- Бом, бом, бом, бом, (наклоны корпуса вперед, головой к полу)

- Тик-так, тик-так, ходят часики вот так, (раскрытые руки в сторону – резко перевод рук по полукругу в вертикаль: одна рука вверх, др. – вниз) - Тик-так, тик-так, ходят часики вот так, (повороты корпуса вправо-влево – руки раскрыть в сторону и закрыть перед грудью) Звонит будильник (поменять и.п. – наклонить корпус вперед параллельно полу, руки раскрыть в сторону.) -Дзынь, дзынь, дзынь, дзынь. ( развороты рук по вертикали- одна рука в пол, другая в потолок, при положении наклона спины).

Итак, часики у нас готовы. На чем мы с вами отправимся путь? На чем можно путешествовать? (Дети отвечают) Правильно. Сейчас мы с вами садимся в поезд.

Ходы по кругу (перестроение «Едем»)

По началу звучания музыки дети подтягиваются на носочках друг за другом, держась за талию впереди стоящего, изображая поезд) – Двигаемся за ведущим (педагог) по кругу в полуприсяди притопывая; - выглядываем в окошко (наклоны корпуса вправо-влево - на мелких носочках вытянуться вверх (ускоряемся - едем с горки) - снова выглядываем в окошко (наклоны корпуса вправо-влево);

- на пяточках в вперевалочку (едем в горку); - выходим из поезда (руки закрываем на талию): шаг вправо через высокое поднятие колена (перешагиваем порог – боком из круга) – шаг влево через высокое поднятие колена (боком в круг);- садимся на самолет: «заводим моторчики» (шагаем маршем +руки крутим «веретен - летим на самолете (танцевальный бег

+ руки раскрыты в сторону);

- выходим из самолета (руки закрываем на талию): шаг вправо через высокое поднятие колена (перешагиваем порог – боком из круга) – шаг влево через высокое поднятие колена (боком в круг); - ждем на остановке следующий транспорт: стоя на месте лицом в круг (два приседания по 6поз.ног - два прыжка вверх по 6 поз. ног «выглядываем»); - садимся в автобус: маршем перестроиться на пары взяться за руки; - едем в автобусе: подскоками двигаемся по кругу;- выходим из автобуса и садимся в машину:

- едем на машине: держим перед собой руки (имитация руля) двигаемся соскоками с акцентом на 1,2,3; В момент «едем на машине» из круга перестраиваемся в шахматный порядок : ведущий заводит первую линию, через 5 участников заводится 2 линия, через 5 участников заводится 3 линия - сигналим с произношением звука пип-пип-пип…: остановиться лицом в круг приседаем по 6 поз. ног и правой ладошкой имитируем нажатие сигнала на руле;

- садимся на велосипед и едем: сесть на пол и сгибаем-разгибаем по очереди ноги (имитируя движение педалей на велосипеде).

Закончили: итак, мы с вами добрались до солнечной полянки, где можно полежать, покувыркаться, позагорать и позаниматься.

Комплекс «Силовая нагрузка» (25 мин.)

Берем коврики и возвращаемся на свои места.

1 упр. «Греем носочки»: И.П. –сидя на полу вытянутые ноги вперед, руки в сторону

на 1 – натянуть носочки на 2 - сократить пальчики,

на 3 сократить стопу,

на 4 – раскрыть стопы в выворотную 1 поз. Повторить 8 раз.

2 упр. «По росе»:

И.П. – сидя на полу подтянуть к себе колени 6поз. стоп, руки сложены за затылок, локти раскрыты в стороны. на 1 -2 – топаем стопами по полу, на 3 – выпрямить колено одной ноги вперед (вверх) с дотянутым носком, (следить за плоской с на 4 - зафиксировать положение.

Повторить 8 раз. 3 упр. «Деревянный каблучок» И.П.- сидя на полу ноги вытянуты вперед .на 1 -2 – руки вверх в 3 поз., удлинить спину, дотянуть с силой носки, на 3-4 - наклон к носкам, носки сократить в потолок (представляем себе деревянные туфли), взяться за правую стопу двумя руками,

на 5-6 - поднять правую ногу от пола, не отпуская сокращенную стопу, и сесть с прямой спиной, на 7-8 - наклон вперед, правую ногу положить на пол и перехватить левую стопу. (т.е поднимаем ноги по очереди - то правую, то левую Повторить 6- 8 раз. 4 упр. «Чаепитие»

И.П. - сидя натянуть ноги и носки по 6 поз., руки на поясе. на 1 – руки раскрыть в стороны по 2 поз. (держим блюдце) на 2 - руки соединить перед собой ладошками вверх (чашек на 3 – наклон вперед на ноги и «дуем на чай», на 4 – выпрямить спину, и развести ноги на 2 широкую позицию. Повторить все на 2 поз., затем ноги снова закрыть в 6поз.

Повторить 6- 8 раз. 5 упр. «Сапожки»

И.П. – сидя натянуть ноги и носки по 6 поз., ладошками в пол, дотянутая спина. Хвастаемся красивыми сапожками – показать носочек, каблучок в выворотном положении. на 1-4 - Jete с натянутой стопой правой ноги, на 5-8 – Jeteс сокращенной стопой правой ноги. Повторить с левой ноги. Повторить по 4 раза с каждой ноги.

Упр.6 «Сапожки 2»

Повторить упр.5 в следующем положении: опора на локти в пол, сидя натянуть ноги и носки по 6 поз. При подъеме ноги на воздух бедра отрываются от пола, при опускании ноги – садимся бедрами в пол. Повторить по 4 раза с каждой ноги. Упр.7

Повторить упр.5 «Сапожки»

И.П. - лежа на животе, ладони под подбородок Упр.8 Повторить упр.5 «Сапожки2» И.П.- лежа на животе, опора на локти. При подъеме ноги на воздух бедра отрываются от пола, при опускании ноги – ложимся бедрами в пол. Повторить по 4 раза с каждой ноги.

Упр.9«Парус» Вдали по реке плывет лодочка и поднимает паруса. И.П.- Лежа на животе, руки под подбородок. на 1-6 – удерживаем положение (поднимаем паруса): поднять дотянутую рабочую ногу назад как можно выше и подставить под ее колено стопу опорной ноги,

на 7-8 - опустить. Повторить с другой ноги.

Повторить по 2-3 раза с каждой ноги.

Упр.10 «Окошко» (тянемся к теплому солнцу)И.п. – лежа на животе, руки в 3 поз. на 1-2 – поднять спину назад и лицо выглядывает в окно вправо, на 3-4 – лечь в пол, на 5-6 - поднять спину назад и лицо выглядывает в окно влево, на 7-8 – лечь в пол, на 1-4 поднять спину и смотрим вперед на 5-8 – лечь. Упр.11 «Ежики».

По солнечной поляне бежит ежик.

1вариант: Сгруппироваться в «ежик» и кататься на спине. 2 вариант: Кувырок через голову по полу. Упр.12 «Стрекоза »

И.П. – лежа на животе (голова на лоб в пол) 1 вариант (стрекоза по утру вытягивает свои крылья и лапки): на 1-8 поднять две ножки на 45\* , на 1-8 поднять руки на 45\*. 2 вариант (стрекоза полетела): руки в стороны назад, поднять плечи « летящая стрекоза», стопы поднять от пола на 1-8, на 1-8 – лечь, пауза.Упр. 13 «Лягушка». По утру просыпается лягушка.

И.П.- лежа на животе, руки вдоль тела. на 1 – руки поставить на локти поднять спину от пола, на 2 – наклонить голову назад, на 3 – ноги согнуть в лягушку (в плоскости пола), на 5-8 – зафиксировать положение: опора ладонями в пол тянемся головой к стопам, на 1-2 – поднять голову и встать на локти, на 3-4 вытянуть ножки, на 5-8 – лечь в И.П. , пауза. Повторить 3-4 раза.

Собрать коврики, т.к. они будут мешать дальнейшему перемещению.

Упр.14 «Жучки»

В течение этогоупражнения перемещаемся по классу в свободном направлении. Каждый находит себе пару И.П.- сидя на полу с вытянутыми ножками, руки согнуты у талии, Перебирая ягодицами по полу и двигая локтями, смещаемся вперед или назад, двигаемся к своей паре.

Работа в парах (расслабление и растяжка мышц).

Упр.15«Неваляшка» 1 вариант. И.П. – сидя спиной друг к другу, ноги вытянуты. Один ложиться спиной на спину другого, надавливая своим весом сверху. В этот момент исполнитель снизу ложиться на свои ноги и, не зажимая мышцы ног, задержаться в этом положении. Поменяться.

2 вариант И.П. – сидя спиной друг к другу, стопы собраны в «лягушку». Один ложиться спиной на спину другого, задержаться в этом положении. 3 вариант И.П. – сидя спиной друг к другу, ноги раскрыты в широкую позицию (шпагат). Один ложиться спиной на спину другого, исполнитель ложиться корпусом в пол, задержаться в этом положении.

Упр.16«Мишка-неуклюжка». И.П. – стоя на коленях,сесть мимо пяток вправо-влево, по центру между пятками (вывернув стопу в 1 поз.)

Упр.17 «Воротца И.П. – сидя лицом друг к другу как можно ближе, взявшись за руки, ноги упираются стопа в стопу соседа. Поднимаем вверх стопу одновременно с соседом, дотягивая при этом колено рабочей ноги и удерживая вытянутое положение спины. Поменять другую ногу.

Упр.18 «Улитки» И.П. - стоя спиной друг к другу, 6 поз. ног, руки сцеплены в пару. Улиткой сворачиваемся – разворачиваемся. 1-4 – в паре один ложиться на спину другого, который наклоняется вперед в маленькой приседание, 5-8 - вернуться в исходное положение 1-8 - повторить с другой стороны.

Заключительная часть (5мин.)

Педагог: мы сегодня с вами много покувыркались и порезвились на солнечной поляне. Ну вот, кажется, собирается дождик и нам пора возвращаться домой. Дождевые капельки собираются в один большой ручеек.

Перестроение «Ручеек». Легкие прыжки на месте (падают капли). Далее двигаемся ручейком на носочках, сцепившись за руки за ведущим (капли собрались в ручеек): змейкой, по кругу, выйти на полукруг.

Педагог: Сегодня мы с вами побывали на солнечной поляне и смогли проучить комплекс «Силовая нагрузка». Помните, что танцор должен систематично повторять элементы силовой нагрузки.

Понравилось или нет наше путешествие? Что было сложным? (ответы детей)

В завершение урока я предлагаю вам собрать букет из цветов с солнечной поляны. Выберите цвет по вашему ответу, понравилось или нет сегодня наше занятие: красный – понравилось, желтый - не очень понравилось, синий – не понравилось (выбрать из корзины заготовки: вырезанные цветы с двухсторонним скотчем на заднике).

Дети из корзины выбирают нужный цветок и фиксируют его на зеркале танцевального класса в одном месте, собирая их в букет. По результату выбранного цвета можно будет сделать вывод: насколько легко удалось детям справиться с заданиями на уроке.

Педагог: По пути на солнечную поляну я сегодня обнаружила вот такой короб. Давайте посмотрим, что в нем лежит. Это бабочки (заготовки). (Дети разбирают.). Пусть этот сюрприз будет вашим талисманом для следующих занятий. Давайте поблагодарим друг друга - поклон.

Поклон и выход детей из класса.

* 1. **Условия реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Условия реализации программы** | **Перечь** |
| Материально-технические условия | Светлый зал (концертный зал), аудио аппаратура., атрибуты для игр. |
| Информационно методические условия | Сайт Хореографу в помощь —Dancehelp.ru Для методической помощи, собраны курсы и видеоматериалы для педагогов. http://www.horeograf.com (все для хореографии и танцоров);http://www.balletmusic.ru (балетная и музыкальная музыка); Для обучающихся и родителей студии был создан контент на канале YOUTUB Studio «Triymf-38», на котором расположены видеоматериалы, например:  <https://youtu.be/Um3KNMPX9tc> (зарядка)  <https://youtu.be/oiGbWhAQ_XU> (тест и импровизация)  <https://youtu.be/DURe5mu72fE> (основные элементы)  <https://youtu.be/wPRXaNRWbwo> (основные позиции) |
| Дистанционные образовательные технологии | Зум, скайп, Teams, сферум |

**Воспитательная работа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Содержание, краткая характеристика воспитательного мероприятия | На что направленно | Сроки и форма проведения |
|  | Показательный урок | анализ пройденного материала | Эстетическое и нравственное воспитание | Открытые занятия по группам,  ноябрь-апрель |
| **2.** | Концерты ансамблей  «Березка»,Г ААНТ имени  И.Моисеева и др. | Формирование повышенного интереса к творчеству коллективов  России и к исполнителям народной хореографии. | Профориентация | Просмотр фрагментов, в течение года |
| **3.** | Документальные  фильмы «Век танца» о  истории и развития  современной хореографии, 5  серий. | Формирование интереса к современной хореографии, развитие  творческого потенциала и фантазии обучающихся | Профориентация | Просмотр видео материалов, в течении года |

**Календарный учебный график**

**1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела** | **месяцы** | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Силовая и общефизическая подготовка, диагональ | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Музыкально- ритмические игры | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Актерское мастерство | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Импровизация | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| **Форма промежуточной**  **аттестации** | Тест Социализация |  |  | Открытое занятие |  |  |  |  |  |
| **Всего: 72** | 7 | 11 | 7 | 8 | 7 | 7 | 11 | 7 | 7 |

**Список литературы:**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М. Просвещения СССР, 1986.

2. Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца. – Изд.2-ое, доп.Л., «Искусство», 1976.

3. Чеккетти Г. Полный курс классического танца. – М.; АСТ: Астрель,2010.

4. Прокопов К. Прокопова В. Клубные танцы: Она и Он. – М.; АСТ: Астрель: Хранитель, 2007.

5. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. – М. «Просвещение», 2011.

6. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. – Санкт-Петербург: «Музыкальная палитра», 2004.

7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт-Петербург: «Музыкальная палитра», 2012.

8. Барышников Т. Азбука хореографии. – Санкт-Петербург: «Респекс» «Люкси», 1996.

9. Никитин В.Ю. Модерн – Джаз: Этапы развития. Метод. Техника. – М.; ИД «Один из лучших», 2004.

10. Полятков С.С. Основы современного танца – Ростов на Дону: «Феникс», 2005.

11. Андреева Ю. Танцетерапия – М. Санкт-Петербург: «Диля», 2005.

12.Лопухов А.В. Ширяев А.В. Бочаров А.И. 4-ое изд. – СПб: «Издательство Планета Музыки», 2010.