

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»

«Утверждаю»

Директор ГОАУ ДО ЯО
«Центр детей и юношества»

Дубовик Е.А.

2020 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмика и танец»

направленность – художественная
уровень - базовый
возраст обучающихся 7 – 10 лет
срок реализации 3 года

Автор-составитель:

Сайкина Елена Александровна

педагог дополнительного образования

Ярославль, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	8
3.	Содержание программы	
3.1.	Первый год обучения	10
3.2.	Второй год обучения	12
3.3.	Третий год обучения	15
4.	Обеспечение программы	17
5.	Список информационных источников	21
Приложение		
1.	Примерный учебный календарный график на 2020-2021 учебный год. Первый год обучения	22

1. Пояснительная записка

Хореографическое искусство – массовое искусство, доступное всем. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» (далее – программа) имеет художественную направленность, реализуется в хореографическом коллективе «Забава», предназначена для занятий с детьми 7–10 лет, рассчитана на 3 года обучения.

Данная программа основывается на следующих нормативно – правовых документах:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 – ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 года №172-р;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказ Минпросвещения РФ от 9 ноября 2018 года N 196 (с изменениями на 5 сентября 2019 года)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 4.07.2014 №41.

Актуальность программы определяется положительным влиянием хореографии на физическое и психическое развитие учащихся. Занятия гимнастикой, ритмикой и танцем (хореографией) помимо физического развития решают задачи эстетического и духовного воспитания детей. Оказывая влияние на развитие эмоциональной сферы ребенка, совершенствуя его физически и воспитывая духовно, занятия гимнастикой, ритмикой и танцем способствуют раскрытию творческого и познавательного потенциала, дают импульс к самосовершенствованию и постоянному личностному росту.

Занятия по программе дают возможность каждому учащемуся реализовать свои способности в области музыкально-сценического искусства, приобрести хореографические навыки, исполнительский опыт, а также способствуют развитию и формированию общей и музыкальной культуры, художественного вкуса ребенка. Танец воспитывает коммуникативные способности учащихся, развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного действия и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувства ответственности и товарищества.

Программа ориентирована на начальный уровень физической подготовки детей и объединяет три основных направления: гимнастику, ритмику и танец, что позволяет ознакомить обучающихся с основными гимнастическими и танцевальными движениями, а также мотивировать учащихся к раскрытию творческого потенциала и освоению навыков сценической культуры.

Гимнастика способствует физическому развитию учащихся и подготавливает их к серьёзным физическим нагрузкам. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленно по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Эти

упражнения объединены в комплекс партерной гимнастики, который выполняется на гимнастических ковриках.

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам, требующим высокого физического напряжения.

Занятия по ритмике способствуют развитию общей музыкальности и чувства ритма и, что особенно важно для детей младшего возраста, - координации движений и переключению ребенка на активные виды деятельности, снятию утомления от неподвижного сидения, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах.

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Предмет классический танец является фундаментом всего комплекса танцевальных дисциплин, источником высокой исполнительской культуры. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Занятия классическим танцем оказывают также воспитательное воздействие: у учеников вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, аккуратность.

Народный танец – родоначальник всех видов хореографического искусства и профессиональной хореографии. Народно-сценический танец знакомит с сокровищницей народного танцевального искусства, учит пользоваться ею и прививает любовь к этому виду танца, а также предполагает большую работу над характером танца.

Цель данной программы - развивать музыкально-ритмические и двигательно-танцевальные способности учащихся в процессе овладения искусством хореографии.

Задачи программы:

- формировать двигательные умения и навыки, учить исполнять элементы классического и народного танца;
- знакомить с хореографическими понятиями, учить основам музыкальной грамоты;
- учить воспринимать музыкальные произведения и двигаться в соответствии с музыкой;
- учить ориентироваться в пространстве класса, зала, сцены;
- развивать координацию движений, кинестетическую память;
- знакомить с жанрами хореографического искусства;
- приобщать учащихся к мировой танцевальной культуре;
- развивать артистизм; эмоциональную сферу;
- развивать коммуникативные способности учащихся, самостоятельность в общении;
- воспитать трудолюбие, выносливость, самодисциплину;
- развивать физические данные, укреплять здоровье учащихся.

Срок реализации программы 3 года. Объем реализации программы 576 академических часов, в том числе:

- 1 год обучения – 144 часов (4 академических часа, занятия 2 раза в неделю по 2 часа),
- 2 год обучения – 216 часов (6 академических часов, занятия 3 раза в неделю по 2 часа),
- 3 год обучения – 216 часов (6 академических часа, занятия 3 раза в неделю по 2 часа).

В соответствии с СанПиНами 2.4.4.3172-14, утверждённые 4 июля 2014 года №41, академический час для групп первого года обучения (дети до 8 лет) – 30 минут с 10 минутным перерывом после каждого занятия. Для остальных детей академический час составляет 45 минут. Наполняемость групп 10-17 человек

Набор по программе осуществляется для детей как освоивших начальный уровень программы «Ритмика и танец», так и для желающих заниматься хореографией по заявлению родителей (законных представителей). В коллектив принимаются дети без конкурсного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, по принципу добровольности, но с определёнными физическими и музыкальными данными. При наборе осуществляется просмотр по следующим критериям: гибкость, выворотность, ритмичность, музыкальность.

Комплектование групп в коллективе хореографии происходит в конце августа - начале сентября и осуществляется с учётом возраста учащихся, уровня хореографических способностей и физической подготовленности, а также сменности учебных занятий в общеобразовательных школах.

Программой предусмотрено учебное время для репетиционно - постановочной работы до 2 часов в неделю дополнительно. Цель такой работы заключается в объяснении детям нюансов исполнения движений в постановках, а также в разучивании танцевальных комбинаций и этюдов на взаимодействие. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке для данного возраста, квадратное построение музыкальных фраз.

Обучение по программе предполагает использование групповой, фронтальной, коллективной, индивидуальной формы занятий.

Принципы построения программы:

- принцип индивидуализации;
- принцип гуманистической ориентации;
- принцип преемственности в построении программного материала;
- принцип доступности (от простого – к сложному);
- принцип многократного повторения;
- принцип наглядности.

Принцип индивидуализации предполагает предоставление возможности каждому учащемуся самореализации и самораскрытия. Физическая нагрузка на учебном занятии определяется с учётом индивидуальных качеств и особенностей личности каждого учащегося, возрастных возможностей. Индивидуальные качества и способности учитываются и при постановке ребенка в тот или иной танцевальный номер.

Принцип гуманистической ориентации требует уважительного отношения к каждому учащемуся, заботу о физическом и психическом здоровье ребёнка, соблюдение правил техники безопасности в процессе проведения занятий.

Принцип преемственности отражается в построении программного материала каждого последующего года обучения с учётом предыдущего, опора на уже имеющиеся знания и танцевальные навыки учащихся.

Принцип доступности (от простого – к сложному) предполагает изучение материала с простых, элементарных движений с их последующим, постепенным усложнением. Учебный материал строится с учетом готовности ребенка на базе усвоенного материала приступить к изучению нового танцевального материала.

Принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний как необходимое и обязательное условие совершенствования исполнительских навыков и умений.

Принцип наглядности - облегчает запоминание изучаемого материала, предусматривает использование зрительной и слуховой памяти.

Значительное место в образовательной деятельности коллектива уделяется музыкальному сопровождению занятий. Музыкальный материал включает: классические произведения русских и зарубежных композиторов, современную, популярную музыку, детские песни.

Музыкальное оформление занятия является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным.

Используемый музыкальный материал (произведения детской, популярной инструментальной и симфонической музыки) подбирается с учетом возрастных особенностей детей.

В процессе реализации программы предусматривается концертная деятельность, имеющая большую воспитательную роль. Она позволяет ребенку применить на практике то, чему он научился; предоставляет каждому возможность самореализоваться, развивает эмоциональную сферу. В ходе концертной деятельности и подготовке к ней у детей формируется характер, воспитывается воля и такие нравственные качества как доброта, терпение, трудолюбие, потребность оказывать помощь и поддержку ребятам своего коллектива.

Формы концертной деятельности в коллективе разнообразны: сольные концерты в Центре детей и юношества и на других площадках; совместные концерты с другими творческими коллективами; участие в фестивалях, смотрах, конкурсах различного статуса.

Особое место во внеучебной деятельности коллектива хореографии занимают досуговые мероприятия. В основном это совместный отдых, который проходит в разных формах: огоньки, экскурсии, выходы в театр и на концерты. В этом большое участие принимают родители.

Работе с родителями уделяется большое внимание. В начале и в конце учебного года проводятся родительские собрания, по мере необходимости проводятся индивидуальные консультации. С целью формирования у них заинтересованности к деятельности детей и включения в культурно-досуговые мероприятия, проводятся открытые занятия, участие в совместных мастер-классах, конкурсах изобразительного и прикладного и творчества.

Привлекаются родители к подготовке и проведению «огоньков», посвященных праздничным датам или встречам с интересными людьми, участвуют в поездках, экскурсиях.

Взаимоинтересованность педагогов и родителей в достижении результатов каждым ребенком, взаимоподдержка, взаимовыручка положительно сказывается на работе коллектива в целом.

Предполагаемые результаты

Предметные результаты:

- умение исполнять элементы классического и народного танца, предусмотренные программой для данного года обучения;
- умение запоминать и воспроизводить метр, ритм, и мелодику несложных музыкальных произведений;
- формирование навыков ансамблевого исполнения, сценической практики, знание основ музыкальной грамоты;
- качественное исполнение репертуара, предусмотренного программой.

Метапредметные результаты:

- использование ранее полученных знаний при разучивании нового материала;
- проявление самостоятельности при закреплении нового материала.

Личностные результаты:

- проявление выносливости, трудолюбия, самодисциплины;
- укрепление здоровья.
- развитие гибкости, выворотности и растяжки;
- проявление коммуникативных способностей, умение сопереживать.

2. Учебно-тематический план

2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Основы музыкальной грамоты	19	3	16
3	Ориентация в пространстве	9	2	7
4	Танцевальные движения	31	4	27
5	Гимнастика	38	3	35
6	Музыкально-танцевальные и развивающие игры	16	1	15
7	Репетиционно-постановочная работа	15	3	12
8	Участие в массовых мероприятиях	8	-	8
9	Аттестация	6	-	6
Итого		144	17	127

2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Основы музыкальной грамоты	22	3	19
3	Ориентация в пространстве	10	1	9
4	Элементы классического танца	25	3	22
5	Элементы народного танца	23	3	20
6	Гимнастика	38	3	35
7	Музыкально-танцевальные и развивающие игры	15	1	14
8	Репетиционно-постановочная работа	72	8	64
9	Участие в массовых мероприятиях	10	-	10
10	Аттестация	6	-	6
Итого		216	23	193

2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Основы музыкальной грамоты	20	2	18
3	Элементы классического танца	49	3	46
4	Элементы народного танца	39	3	36
5	Партерная гимнастика	23	2	21
6	Репетиционно-постановочная работа	72	2	70
7	Участие в массовых мероприятиях	12	-	12
8	Аттестация	4	-	4
Итого		216	13	203

3. Содержание программы

3.1. Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство учащихся с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Поклон, партерная гимнастика, ритмика, музыкальные игры.

2. Основы музыкальной грамоты.

Музыкальная грамота - это часть музыкального образования, включающая в себя элементарную теорию музыки, которая дает представления о музыкальном языке, а так же сведения о музыке (ее стилях, жанрах, элементах выразительности) и ее создателях (композиторах, исполнителях).

Теория. Закрепление знаний, полученных на ознакомительном уровне обучения, знакомство с музыкальными понятиями:

динамика и темп музыкального произведения;

сильная и слабая доля в размерах 2/4, 3/4, 4/4;

строение музыкального произведения;

характер музыкального произведения.

Практика. Упражнения на строение музыкального произведения;

определения сильных и слабых долей в размерах 2/4, 3/4, 4/4;

соотношение усиления и ослабления силы звучания с хореографическим движением,

ускорение и замедление заданного темпа;

определения характера музыкального произведения;

воспроизведения различных ритмических рисунков, апелляция музыкальными понятиями в ходе учебного занятия.

3. Ориентация в пространстве.

Умение ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться на месте и во время движения, из рисунка в рисунок, держать равнение и интервалы.

Теория. Понятия рисунков и фигур. Освоение сценического пространства. Ракурсы-эпольманы корпуса.

Практика. Практические упражнения на изучение рисунков танца и фигур:

шахматный порядок, два круга, цепочка;

точки в классе;

авансцена, задник, кулисы.

Приемов перестроения:

из круга в «цепочку».

4. Танцевальные движения (элементы).

Теория. Знакомство с танцевальными движениями. Правила исполнения танцевальных движений.

Практика. Изучение танцевальных движений:

поклон

марш

танцевальный шаг с носка
шаги на полупальцах и на пятках
шаги на полуприседании
приставной шаг
шаг с высоко поднятым коленом
подскоки
галоп
бег с подъемом согнутых ног вперед
бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях
прыжки по 6 позиции на месте и продвижении
прыжки ноги вместе – врозь.
положение рук на поясе
положение рук в паре
вращения
позиции ног 6,1 и 3 свободные.
«дощечки»
притопы, перетопы
хлопки в ладоши
хлопки с партнёром

5. Гимнастика.

Гимнастика – совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания.

Теория. Знакомство с гимнастическими упражнениями.

Практика. Объяснение последовательности выполнения упражнения на укрепления общефизического состояния, улучшения эластичности мышц и связок, силу мышц.

Упражнения для развития шеи и плечевого пояса

Упражнение для развития плечевого сустава и рук

Упражнения на развитие поясничного пояса:

Прыжки

прыжки на обеих ногах ;

прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);

прыжки на одной ноге;

«лягушка».

Партерная гимнастика

упражнение на укрепление мышц спины «Колечко», «Змейка» ;

вытягивание и сокращение стопы;

круговые движения стопой;

упражнения на натянутость ног;

упражнение на гибкость «Складочка»; «Полумостик»;

упражнение на укрепление мышц брюшного пресса ;

упражнение на выворотность ног «лягушка» ;

упражнение на растягивание мышц и связок.

6. Музыкально-танцевальные и развивающие игры.

Теория: Объяснение правил игр.

Практика. Игра на окончание музыкальной фразы «Синичка»;
игры на отработку сильной доли в такте 2/4, 3/4 «Вежливый танец», «Передача мяча»
игры на смену характера музыки: «Большая птица, маленькая птичка», «Дождик - солнце»
игра на перестроение: «Найди свое место»;
игры на образ: « На птичьем дворе», «Бабочка - пчелка»;
игра на эмоции в танце: «Актёрская пятиминутка».

7. Репетиционно - постановочная работа.

Теория. Объяснение детям нюансов исполнения движений в постановках

Практика. Разучивание танцевальных комбинаций и этюдов на взаимодействие. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке для данного возраста, квадратное построение музыкальных фраз. «Малышки - муравьишки», «Веселые лягушата», «Тучка»

8. Участие в массовых мероприятиях.

Участие в отчетном концерте. Посещение и участие в мероприятиях Центра.

9. Аттестация.

Практика. Контрольное занятие. Отчетный концерт

3.2. Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство учащихся с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Повторение программного материала первого года обучения.

2. Основы музыкальной грамоты.

Теория. Строение музыкального произведения. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки. Длительность, ритмический рисунок.

Практика. Выполнение упражнений на определение понятия музыкальных жанров: марш, полька, вальс;

воспроизведение разнообразных ритмических рисунков в сочетании с простыми танцевальными движениями;

сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки;

выполнение движений с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков;

этюды-импровизации на самостоятельное создание образов в зависимости от музыкального произведения.

3. Ориентация в пространстве .

Теория. Приемы перестроения из одной фигуры в другую.

Практика. Повторение материала 1 года обучения. Правила построения и перестроения: в круг и полукруг;
из шеренги (линии) в две шеренги и обратно;

из колонны в две колонны и обратно;
из колонны по два в колонну по четыре и обратно.
варианты ходьбы по диагонали, по кругу;
танцевальные движения на месте и в продвижении по залу в различных направлениях;
положение в паре: в продвижении по кругу, лицом друг к другу.

4. Элементы классического танца.

Классический танец - вид сценического танца, главное выразительное средство балетного искусства; система художественного мышления, оформляющего выразительность движений, присущих танцевальным проявлениям человека на различных стадиях культуры (Л. Д. Блок).

Теория Знакомство с терминологией классического танца по мере усвоения материала.

Практика. Прочивание учебного материала:

позиции рук 1,3;
позиции ног 1,2,3,6;
постановка корпуса ; лицом к палке
battement tendu по 1 позиции (лицом к палке) ;
releve по 1,2, 6 позициям.

5. Элементы народного танца.

Народный танец - один из древнейших видов искусств, который складывался и развивался под влиянием многочисленных условий жизни народа и отражает его характер, темперамент, культуру, менталитет.

Теория. Правила исполнения движений народного танца.

Практика. Освоение программного материала:

танцевальный шаг;
хороводный шаг;
приставной шаг;
«ковырялочка»;
шаг польки;
«елочка», «гармошка»;
хлопки в ладоши;
подскоки;
притоп тройной;
танцевальный бег;
присядка по 6, 1 поз.
хлопушки.

6. Гимнастика.

Теория. Правила исполнения гимнастических упражнений.

Практика. Совершенствование навыков исполнения общеразвивающих упражнений, изученных на первом году обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

круговые движения головой по кругу и целому кругу;
поднимание и опускание плеч;
поочередное поднимание и опускание плеч;

отведение рук назад;
подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
сгибание рук в локтях в направлении: вверх – в стороны и вниз – в стороны;
сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд– вверх–назад;
вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
вращения кистями во II позиции;
вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

Упражнения на развитие поясничного пояса:

перегибы корпуса назад;
повороты корпуса вокруг вертикальной оси.

Прыжки:

прыжки на двух ногах с продвижением;
прыжки с поджатыми ногами;
прыжки на одной ноге;
прыжки с выносом ног вперед;
поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;
бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

Партерная гимнастика

в положении сидя (руки на поясе) и лёжа на полу:
работа над укреплением мышц спины: «Группировка», «Карандаш»;
разворот стопы из VI позиции в I позицию;
упражнения на натянутость ног;
упражнения на развитие выворотности ног: «Солнышко»;
растяжка: «Шпагат»;
упражнения на развитие гибкости: «Мостик».

7. Музыкально - танцевальные и развивающие игры.

Теория. Объяснение правил игр.

Практика. Игры на перестроение («Бармалей», «Зодчие», «Фигуры»);
игры на умение работать в паре и в коллективе («Реакция», «Найди пару»);
игры на образное мышление («Путешествие», «Что ты купил»);
этюды-импровизации на самостоятельное создание образов в зависимости от музыкального произведения.

8. Репетиционно - постановочная работа.

Теория. Объяснение детям нюансов исполнения движений в постановках

Практика.

Разучивание танцевальных комбинаций и этюдов на взаимодействие. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке для данного возраста, квадратное построение музыкальных фраз.
Постановки: «Прятки», «Тучка», «Ходит конь», «Летите голуби, летите».

9. Участие в массовых мероприятиях.

Посещение и участие в мероприятиях Центра. Участие в отчетном концерте.

10. Аттестация.

Практика. Контрольное занятие. Отчетный концерт

3.3. Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство учащихся с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Повторение программного материала второго года обучения.

2. Основы музыкальной грамоты.

Теория. Связь музыки и движения:

понятие о музыкальном предложении;

соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки;

ускорение и замедление темпа движения в два раза при неизменном музыкальном темпе;

соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением;

определение на слух динамических оттенков музыки;

понятие ладовой окраске музыкального произведения (мажор, минор) и её связи в создании танцевального образа.

Практика. Упражнения на формирование музыкально-двигательных умений и навыков.

3. Элементы классического танца.

Теория. Правила исполнения элементов классического танца.

Практика. Освоение программных элементов классического танца:

постановка корпуса лицом к палке: позиции ног I, II, III, V позиции;

позиции рук: подготовительное положение, II (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног;

demi – plies: I, II, III, V позиции;

battements tendus в сторону, вперёд, назад;

battements tendus с demi-plie по I позиции;

pas de terre по I позиции;

понятие направлений en dehors en dedans;

demi rond de jambe par terre en dehors en dedans;

rond de jambe par terre en dehors en dedans с остановкой по ¼ круга;

battements releves lents на 45 градусов в сторону, вперёд, назад как подготовка к battements tendus jetes;

положение ноги sur le cou – de – pied основное и условное спереди и сзади;

releves на п/п по I, II позициям, с вытянутых ног и с demi – plie;

battements releves lents на 45 градусов с I и V позиций в сторону, вперёд и назад;

temp leve sauté по I, II позициям;

I port de brass.

4. Элементы народного танца.

Теория. Правила исполнения элементов народного танца.

Практика. Освоение программных элементов народного танца:

положение рук в русском танце;

положение рук в паре;
позиции ног (свободные, выворотные);
поклон;
шаг притоп;
шаг с подскоком;
переменный шаг;
ключ простой;
бег с выбрасыванием ног вперед;
бег танцевальный с соскоком;
вращения на месте;
прыжки из стороны в сторону, вперед-назад по 6 позиции, в повороте.

5. Партерная гимнастика.

Теория. Правила выполнения упражнений на:

укрепление опорно-двигательного аппарата;
развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
развитие выносливости и постановка дыхания;
выработка навыков высокой культуры движений.

Практика. Выполнение упражнений на:

укрепление опорно-двигательного аппарата;
развитие силы и эластичности мышц;
укрепление суставов и повышение их подвижности;
развитие выносливости;
прыжки через скакалку;
выработка навыков культуры движений.

6. Репетиционная постановочная работа.

Теория. Объяснение нюансов исполнения движений в постановках. На данном этапе обучения происходит усложнение танцевальной лексики за счёт более сложных комбинаций и сочетаний движений. Музыкальный материал соответствует эмоциональной возрастной реакции детей на музыку, характер музыки – жизнерадостный, возможны различные обработки детских песен и народной музыки в эстрадном варианте.

Практика. Разучивание комбинаций, разученных в процессе предыдущих занятий. Постановочная работа определяется педагогом в зависимости от пройденного объёма программы и подготовленности учащихся.

Постановки: «Пингвины», «Качели», «Точка, точка запятая », «Прятки», «Летите голуби, летите»

7. Участие в массовых мероприятиях.

Посещение мероприятий Центра. Участие в концертных программах Центра. Участие в отчетном концерте.

8. Аттестация.

Практика. Контрольное занятие. Отчетный концерт.

4. Обеспечение программы

4.1. Методическое обеспечение программы.

Методы и формы организации образовательного процесса.

Основной формой организации образовательного процесса по программе является учебно-тренировочное занятие. Выбор методов обучения определяется с учётом возможностей обучающихся: возрастных и психофизических особенностей детей, с учётом специфики данного предмета. Основным методом обучения является практическая работа: разнообразные двигательные упражнения, тренировки, репетиции.

Учитывая возраст детей: младшие школьники, активно используются на занятиях игровые методы и приёмы обучения. Игровые и практические методы подкрепляются показом выполнения движений и объяснением последовательности выполнения движений.

Приведём *пример занятия* по разучиванию нового материала по классическому танцу на втором году обучения.

1. Вводная часть.

Оргмомент (вход в класс, проверка присутствующих по списку), поклон-приветствие. Разминка - часть занятия, построенная на простейших движениях, способствующих разогреву мышц, суставов, связок, желательна для этого возраста с элементами образности, т.к. создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии наиболее заинтересовывает детей. Различные виды шагов и бега: танцевальный шаг с носочка, марш с руками «солдатик», на полупальцах «кукла», на пятках «паровозик», с высоким подниманием колена «аист».

Бег на полупальцах «птичка», с высоким подниманием коленей «лошадка», с отбрасыванием ног назад согнутых в коленях, прыжки «зайчики», «белочка», «лягушка», «мячик» и др. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов на середине зала: наклоны головы, круговые махи руками, вращение кистей, наклоны корпуса, полуприседание «пружинка», прыжки.

2. Основная часть.

Основная часть включает изучение нового материала по классическому танцу *demi-plié* по 1 поз., название движения *demi-plié* (полуприседание или маленькое приседание): развивает эластичность и выворотность ног, прямизну и крепость спины.

Применяются наглядные методы обучения:

показ движения под музыку целиком муз. размер 4/4

показ движения под счёт, этот счёт должен не расходиться при исполнении под музыку.

Показ подкрепляется объяснением педагога: основные характеристики движения, правила исполнения, возможные ошибки.

Например: Исходное положение - 1 поз., лицом к станку. 1-й такт: при предельно выворотном верхе ног начинать полуприседание, плавно сгибая колени. Обе стопы прижаты к полу. Колени, сгибаясь, раскрываются к мизинцам стоп. Плечи и бедра ровные: «квадрат». Центр тяжести равномерно распределён на обе ноги. 2-й такт: возвращение из *demi-plié* выполняется плавно до полного вытягивания ног. Возможные ошибки: «завал» на большие пальцы стоп, выпускают ягодичные мышцы, оттягиваются от станка и округляют спину.

Исполнение детьми *demi-plié*. Выполнение ранее изученных элементов народного танца на середине класса и в продвижении по диагонали. Элементы партерной гимнастики: «мостик», «шпагат». Эюд-импровизация на самостоятельное создание образов в зависимости от музыкального произведения.

3. Заключительная часть.

Подведение итогов занятия, анализ его продуктивности. Поощрение за старание, Поклон-прощание.

Формы и методы контроля. Аттестация.

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля.

Входной контроль – это оценка исходного уровня развития физических данных, выявления музыкально - ритмического и эмоционального развития учащихся перед началом образовательного процесса (сентябрь).

Текущий контроль - проводится в течение всего учебного года, с тем чтобы определить уровень теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение за практической деятельностью, просмотры.

Промежуточный контроль - (промежуточная аттестация) - осуществляется по итогам полугодия и учебного года с целью определения степени усвоения обучающимися материала программы, определения промежуточных результатов обучения, проходит в форме открытого или контрольного урока, устного опроса, концертного выступления. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров концертных номеров.

Итоговый контроль - (итоговая аттестация) проходит по окончании полного курса обучения (в апреле-мае).

Формы аттестации: наблюдение, открытые и контрольные занятия, участие в концертных, программах.

Мониторинг образовательных результатов.

Мониторинг образовательных результатов – это система критериев, показателей и технологий отслеживания образовательных результатов на уровне учащихся. Цель мониторинга соотносится с целью программы.

Цель программы - развивать музыкально-ритмические и двигательно-танцевальные способности учащихся в процессе овладения искусством хореографии.

Цель мониторинга - определить уровень развития музыкально-ритмических и двигательно-танцевальных способностей учащихся в процессе овладения искусством хореографии.

Мониторинг образовательных результатов проводится периодически: в начале учебного года, в середине учебного года для выявления промежуточных результатов и в конце учебного года для определения уровня усвоения учащимися программного материала.

Мониторинг образовательных результатов представлен в таблице.

Предполагаемые результаты (в соответствии с задачами)	Критерии	Показатели	Средства отслеживания результата
Предметные результаты	уровень сформированности двигательных умений и навыков	<i>высокий:</i> технически правильное исполнение хореографических движений в соответствии с музыкой <i>средний:</i> допускает незначительные ошибки при исполнении движений <i>низкий:</i> неуверенные, ошибочные движения, не всегда в соответствии с музыкой	наблюдение, опрос
	уровень	<i>высокий:</i> владеет ритмическим рисунком	наблюдение,

	усвоения музыкальной грамоты	исполнения движений <i>средний</i> : неуверенно воспроизводит ритмический рисунок движений <i>низкий</i> : исполнение движений не в соответствии музыкальному сопровождению	опрос, беседа
	уровень знаний о жанрах хореографического искусства	<i>высокий</i> : чёткое знание элементарных особенностей классического и народного танцев <i>средний</i> : недостаточные знания элементарных особенностей классического и народного танцев <i>низкий</i> : не понимание различий между элементами классического и народного танцев	опрос, беседа
Метапредметные результаты	уровень ориентации в пространстве зала, класса, сцены	<i>высокий</i> : умение ориентироваться на любой сценической площадке <i>средний</i> : ориентируется только на знакомой сценической площадке <i>низкий</i> : неуверенно чувствует себя в пространстве зала, сцены	наблюдение, концерты
	уровень развития коммуникативных способностей, навыков публичного выступления	<i>высокий</i> : уверенно чувствует себя на любой сценической площадке, во время выступлений умеет взаимодействовать с партнёрами по танцу <i>средний</i> : уверенно себя чувствует только в знакомой обстановке, взаимодействует только с постоянными партнёрами по танцу <i>низкий</i> : неуверенно чувствует себя на сценической площадке	наблюдение, выступления на концертах
Личностные результаты	уровень развития физических данных	<i>высокий</i> : знание и грамотное исполнение упражнений, достижение высокой степени развития физических данных (выворотность, гибкость, эластичность растяжка, прыжок) <i>средний</i> : не все упражнения для развития физических данных исполняются грамотно <i>низкий</i> : недостаточно развиты физические данные	наблюдение, тестирование, контрольные задания
	уровень укрепления здоровья	<i>высокий</i> : ярко выраженная положительная динамика в физическом развитии (правильная осанка, высокая координация движений, низкий уровень заболеваемости) <i>средний</i> : положительная динамика в физическом развитии (уменьшение частоты заболеваемости) <i>низкий</i> : незначительная динамика в физическом развитии (частые заболевания, высокая утомляемость)	наблюдение, журнал посещаемости
	уровень проявления личностных качеств (выносливости, трудолюбия, самодисциплины)	<i>высокий</i> : серьезное, вдумчивое отношение к предлагаемому материалу, регулярное посещение занятий <i>средний</i> : не хватает на всё занятие внимания, сосредоточенности к окончанию занятия легкая утомляемость и отвлеченность <i>низкий</i> : не всегда готов к занятиям физически и эмоционально	наблюдение, опрос

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и степень освоения им программного материала. Формы промежуточной аттестации - контрольные уроки, концерты, устные опросы. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации

проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях. Контрольные уроки, могут проходить в виде просмотров концертных номеров.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью определения результатов обучения и ориентирования на дальнейшее обучение. Форма итоговой аттестации – отчетный концерт. В основе 3-х бальная система оценок: 1 низкий уровень, 2 средний уровень и 3 высокий уровень.

4.2. Материально-техническое обеспечение.

Материальную базу, обеспечивающую образовательную деятельность, составляют:

- учебный класс, оборудованный зеркалами и станками для занятий классическим и народным экзерсисом;
- музыкальный инструмент (фортепьяно);
- аудиоаппаратура;
- наличие оборудованных раздевалок;
- костюмная база.

Для обеспечения концертной деятельности и выступлений учащихся, костюмная база ежегодно пополняется новыми комплектами костюмов для соответствующих постановок.

4.3. Кадровое обеспечение программы.

Для реализации программы необходимо два специалиста: педагог дополнительного образования, имеющий специальное хореографическое образование и концертмейстер, имеющий специальное музыкальное образование, владеющий музыкальным инструментом (фортепьяно), понимающий специфику работы в детском танцевальном коллективе и работающий в тесном тандеме с педагогом – хореографом.

5. Список литературы

1. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Л. Москва 1964.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. М., 2000.
3. Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия». М., ООО «Век информации», 2009.
4. Васильева Т.И. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. — М., 1993.
5. Ведерникова М.И. Партерная гимнастика. Учебная рабочая программа для 1-2 классов хореографического отделения. Екатеринбург, 2011.
6. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: Московская государственная академия хореографии, 2004.
7. Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку. – М.: Просвещение, 1964.
8. Гусев Г. «Методика преподавания народного танца», 2004.
9. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002. – 120с.
10. Збруева Н.П. Ритмическое воспитание: Пособие для театр. техникумов, вузов, студий. – М.: Худ. лит-ра, 1955.
11. Иванов, В. А. Основы хореографии / В. А. Иванов. — М., 2002.
12. Каява В. Музыкальные игры и пляски в детском саду. – М.: Учпедгиз, 1963.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1, издательство «Музыка». М., 1972.
14. Конорова Е.В. Ритмика в театральной школе: Учеб. пособие для театр. учеб. заведений и театр. студий. – 2-е изд., дополненное. – Л.-М.: Искусство, 1947.
15. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». М., 2001.
16. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987.
17. Музыка и движение: Из опыта работы муз. руководителей дет. садов. – М.: Просвещение, 1981.
18. Пинаева Е.А. Новые дискотанцы: Учебно-методич. пособие. – Серия «Учебники для Вас». – Вып. 1. – М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
19. Раевская Е., Руднева С., Соболева Г., Ушакова З. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – Изд. 2-е, испр. – М.: Просвещение, 1969.
20. Ритмика. В 2-х ч. Ч.1: Учебно-методическое пособие / Пермский областной колледж искусств и культуры; сост. Е.А. Пинаева. – Пермь, 1997.
21. [fgt/fgt programmi/Ритмика.pdf](#)

Примерный календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

группа ОХЭТ Х_02_1

время занятий – четверг, суббота

место занятий – каб. 303, 305

РПР – репетиционно – постановочная работа

№ п/п	дата	тема занятия	кол-во часов	форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	Наблюдение
2		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра «На птичьем дворе»	2	Наблюдение
3		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика	2	Наблюдение
4		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные элементы. Гимнастика. Игра «Бабочка - пчелка»	2	Наблюдение
5		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
6		Танцевальные элементы. Гимнастика. Игра	2	Наблюдение
7		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные элементы. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
8		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
9		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	Наблюдение
10		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
11		Танцевальные движения. Гимнастика. Музыкально – развивающая игра.	2	Наблюдение
12		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
13		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
14		Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	Наблюдение
15		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика	2	Наблюдение
16		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
17		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
18		Танцевальные движения. Гимнастик. Игра.	2	Наблюдение
19		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
20		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
21		Танцевальные движения. Гимнастик. Игра.	2	Наблюдение
22		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
23		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
24		Танцевальные движения. Гимнастика. Музыкально – развивающая игра.	2	Наблюдение

25		Массовое мероприятие	2	Наблюдение
26		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
27		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
28		Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
29		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
30		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
31		Промежуточная аттестация	2	Контрольный урок
32		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
33		Массовое мероприятие	2	Наблюдение
34		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
35		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
36		Танцевальные движения. Гимнастика. Музыкально – развивающая игра.	2	Наблюдение
37		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
38		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
39		Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	Наблюдение
40		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
41		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
42		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
43		Танцевальные движения. Гимнастика. Игра («Актёрская пятиминутка»)	2	Наблюдение
44		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
45		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
46		Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
47		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
48		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные элементы. Гимнастика	2	Наблюдение
49		Массовое мероприятие	2	Наблюдение
50		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	Наблюдение
51		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
52		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	Наблюдение
53		Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
54		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	Наблюдение
55		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
56		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения.	2	Наблюдение

		Гимнастика. Игра		
57		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
58		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
59		Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
60		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	Наблюдение
61		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
62		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	Наблюдение
63		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
64		Отчетный концерт	2	Итоговая аттестация
65		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
66		Танцевальные движения. Гимнастика. Игра («Актёрская пятиминутка»)	2	Наблюдение
67		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	Наблюдение
68		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	Наблюдение
69		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	Наблюдение
70		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	Наблюдение
71		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	Наблюдение
72		Открытое занятие	2	Итоговая аттестация