

Пояснительная записка

Организация уроков ритмики для учащихся начальных классов в общеобразовательной школе ставит своей целью способствовать музыкально-эстетическому развитию учащихся, овладению основных хореографических навыков, умению передавать в движении образное музыкальное содержание.

Хореография является органической частью системы образования, воспитания и развития личности ребенка в школе. Специфика обучения связана с физической нагрузкой в сочетании с умственным трудом и творческой деятельностью учащихся. Основная цель хореографического обучения учащихся – способствовать их эстетическому и музыкальному развитию. Также занятия ритмикой способствуют физическому развитию ребенка, имеют общеукрепляющую направленность для его организма, что очень важно для здоровья в условиях Крайнего Севера.

Данная программа разработана на основе типовой программы, опубликованной в сборнике «Организация уроков ритмики и хореографии в школе» под редакцией Т.Н. Овчинниковой и является адаптированной. Программа призвана способствовать гармоничному развитию художественно-музыкальных, двигательных-танцевальных и творческих способностей детей. Программа дает возможность научить детей усваивать несложные музыкальные ритмы, различать и понимать такие специфические средства музыкального «языка», как динамика, ритм, темп; воспитывать культуру поведения и общения; знакомить учащихся с многообразием танцевальных форм, показывать историю их развития; прививать любовь к хореографическому искусству.

Поэтому **целями и задачами данной образовательной программы являются следующее:**

- **обучение ритмическим двигательным и хореографическим навыкам;**
- **воспитание культуры и духовного мира учащихся;**
- **развитие творческих качеств личности учащихся.**

Данная программа включает в себя технологии проектного обучения, что вносит новизну в обучение и является актуальной на данный момент. Программа является адаптированной и максимально подходит для использования в данной конкретной школе, учитывая технические характеристики хореографического зала и материально-техническую базу школы.

Программа «Ритмика в начальной школе в системе дополнительного образования» рассчитана на 4 года для учащихся 1-4 классов, мальчиков и девочек 6-10 лет. Каждый год – отдельный этап обучения. Формы занятий – уроки, тренинги. **Длительность одного занятия – 40 минут,** 5 минут до урока – фаза подготовки к нему, 5 минут после урока – расслабляющая фаза. Количество занятий в неделю – одно. **Всего – 33-34 занятий в год.**

Каждый год реализуемой программы предполагает определенный минимум знаний, умений и навыков по четырем разделам:

1. Азбука музыкального движения (АМД);
2. Элементы ритмической гимнастики (ЭРГ);
3. Элементы классического танца (ЭКТ);
4. Танцевальные движения и танцы (ТДиТ).

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться и использоваться элементы из различных разделов.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе занятий: знания по музыкальной грамоте, хореографии. В практическую часть входит перечень умений и навыков.

Раздел «Азбука музыкального движения» включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, переключения в геометрические (танцевальные) фигуры с целью изучить точки зала для свободной ориентировки детей в пространстве.

Раздел «Элементы ритмической гимнастики» включает упражнения, способствующие физическому развитию детей, укреплению мышц, подвижности суставов, гибкости позвоночника. Выполнение физических упражнений под музыку развивает музыкальное восприятие.

Раздел «Элементы классического танца» включает изучение основных позиций и некоторых движений классического танца, начиная со второго класса. Эти упражнения способствуют гармоническому развитию тела, культуре движений, формируют осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают познакомиться с основными правилами хореографии.

Раздел «Танцевальные движения и танцы» включает изучение детских массовых (бальных) танцев и движений к ним. Детские массовые танцы дают возможность детям познакомиться с национальной спецификой танца через музыку и характерные движения, приобрести навыки общения с партнером. Основная форма урока ритмики – это тренинг, то есть повторение из урока в урок изученного материала от простого к сложному. Для лучшего эмоционального настроения детей можно использовать музыкальные игры – миниатюры, шуточные соревнования, танцевальные композиции, прослушивание музыки и просмотр видеоматериала с записями танцев. Соответственно в кабинете ритмики должны быть музыкальный центр, телевизор и видеомagneфон. Теоретические сведения даются по ходу урока.

После изучения программы учащиеся должны уметь:

- понимать выразительность отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания;
- осмысленно относиться к танцу;
- владеть грамотным исполнительским мастерством.

Способы проверки результатов: проверка теоретических знаний через решение тестовых заданий, практических умений – через концерты, открытые уроки. После реализации всей программы проводится «Фестиваль танца».

Учебно-тематический план

| № | Перечень разделов | 1 год обуч. | | 2 год обуч. | | 3 год обуч. | | 4 год обуч. | |
|--------|--|-------------|----|-------------|----|-------------|----|-------------|----|
| | | т | п | т | п | т | п | т | п |
| 1. | Азбука музыкального движения. | 3 | 9 | 2 | 8 | 1 | 7 | 1 | 7 |
| 2. | Элементы ритмической и партерной гимнастики. | 2 | 8 | 2 | 8 | 2 | 8 | 2 | 8 |
| 3. | Элементы классического танца. | - | - | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 4. | Танцевальные движения и танцы. | 3 | 8 | 2 | 8 | 2 | 8 | 3 | 8 |
| Итого: | | 8 | 25 | 7 | 27 | 7 | 27 | 8 | 26 |
| | | 33 | | 34 | | 34 | | 34 | |

Содержание дополнительной образовательной программы

ПРОГРАММА - 1 ГОД.

1. Азбука музыкального движения.

Теория.

Характер музыки. Темп. Строение (вступление, окончание). Точки зала. Терминология.

Практика.

Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах. Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала 1 – 8.

Построение и перестроение. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца».

Проектируемый результат.

Научить учащихся построению, перестроению, свободному перемещению по залу. Учащиеся должны уметь двигаться в различных музыкальных темпах, определять характер музыки.

2. Элементы ритмической гимнастики.

Теория.

Позиция ног I-III (условно), VI. Первоначальные сведения по анатомии человека. Терминология.

Практика.

Повороты и наклоны головы. Поднятие и опускание плеч. Наклоны корпуса. Вращение кистей рук. Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полупальцах и с последующим приседанием по VI позиции. Прыжки по VI позиции на месте.

Партерный тренаж. Положение сидя. Упражнения на сгибания ног. Упражнения на развитие мышц туловища. Наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопы, наклоны в стороны на широкой растяжке. Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола. Сокращение и вытягивание стопы по первой и по шестой позициям. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины.

Проектируемый результат.

Учащиеся должны ознакомиться с основными элементами ритмической гимнастики, свободно владеть подъёмом на полупальцы с последующим приседанием по VI позиции, овладеть прыжками по VI позиции ног. Научиться исполнять основные элементы партерного тренажа.

3. Элементы классического танца – не изучаются.

4. Танцевальные движения и танцы.

Теория.

Понятия об интервалах. Понятия о движении по ходу танца и обратно. Понятие о ведущей роли мальчиков в парном танце. Положение рук в танце. Терминология.

Практика.

Раскрывание рук вперед – в сторону из положения на «поясе», в характере русского танца соединяя потом это упражнение с поворотом головы и корпуса. Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг вперед и назад, на полупальцах, легкий бег. Шаг с подскоком. Удары стопой по VI и по III позиции ног. Тройной притоп. Боковой галоп по 6 позиции. Поклоны и реверансы. Хлопки в ладоши. Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки. Элементарные статические танцы. Детские балльные танцы. Просмотр видеозаписей.

Проектируемый результат.

Овладеть элементарными статическими танцами. Ознакомиться с терминологией. Знать о ведущей роли партнёра в парном танце. Знать положение рук в танце.

Учебный план (1 год обучения)

| № | Дата | Тема занятия | Кол-во часов |
|----------|-----------|---|--------------|
| СЕНТЯБРЬ | 1 занятие | Инструктаж по Т/Б. Вводное занятие. | 1ч |
| | 2 занятие | ПОТ 06-09-2009. Характер музыки. Изучение статических танцев | 1ч |
| | 3 занятие | Ритмические упражнения с музыкальными заданиями. Начало и окончание движения вместе с музыкой. Определение различных музыкальных отрывков | 1ч |
| | 4 занятие | ЭКТ. Изучение I, II, III позиций ног условно. Повороты и наклоны головы | 1ч |
| ОКТАБРЬ | 1 занятие | Изучение поклона. ЭФГ | 1ч |
| | 2 занятие | ЭФГ. Поднятие и опускание плеч. Изучение разминки | 1ч |
| | 3 занятие | Наклон корпуса. Вращение кистей рук. Понятие о дистанции, интервалах. Изучение разминки. Лёгкий бег | 1ч |
| | 4 занятие | Понятие о дистанции, интервалах. Изучение поклона. Изучение хлопков в ладоши | 1ч |
| НОЯБРЬ | 1 занятие | ИОТ. ПОТ 06-09-2009. АМД. Изучение движения в различных музыкальных темпах | 1ч |
| | 2 занятие | Определение характера музыки словами | 1ч |
| | 3 занятие | Изучение IV позиции ног. ЭФГ | 1ч |
| | 4 занятие | Поднимание ноги, согнутой в колене (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута) | 1ч |

| | | | |
|---------|-----------|--|----|
| ДЕКАБРЬ | 1 занятие | Наклоны вперёд, вытянув руки | 1ч |
| | 2 занятие | Наклоны в сторону, на широкой растяжке | 1ч |
| | 3 занятие | Понятие о ведущей роли мальчиков в парном танце. Положение рук. ДТ | 1ч |
| | 4 занятие | Танцевальный шаг вперёд, назад, на полупальцах. Лёгкий бег, шаг с подскоком | 1ч |
| ЯНВАРЬ | 1 занятие | ИОТ. ПОТ 06-09-2009. Понятие о движении по ходу танца, и обратно. (ДТ и Т) | 1ч |
| | 2 занятие | Сочетание подъёма на полупальцы и с последующим приседанием по VI позиции ног | 1ч |
| | 3 занятие | Раскрывание рук вперёд, в сторону из положения на поясе, в характере русского танца. Танец «Казачок» | 1ч |
| ФЕВРАЛЬ | 1 занятие | АМД. Изучение точек зала | 1ч |
| | 2 занятие | Построения и перестроения | 1ч |
| | 3 занятие | Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному | 1ч |
| МАРТ | 1 занятие | ИОТ. ПОТ 06-09-2009. ЭРГ. Первоначальные сведения по анатомии человека | 1ч |
| | 2 занятие | Прыжки по VI позиции ног на месте | 1ч |
| | 3 занятие | Партерный тренаж. Положение сидя. Упражнения на сгибания ног | 1ч |
| АПРЕЛЬ | 1 занятие | АМД. Терминология | 1ч |
| | 2 занятие | Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение в зал | 1ч |
| | 3 занятие | Построение «цепочкой» | 1ч |
| | 4 занятие | ЭРГ. Терминология. Положения на спине. Позвоночник в семи точках касается пола | 1ч |
| МАЙ | 1 занятие | ИОТ. ПОТ 06-09-2009. Сокращение и вытягивание стопы по I и по IV позиции ног | 1ч |
| | 2 занятие | Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины | 1ч |
| | 3 занятие | Удары стопой по III и IV позиции ног | 1ч |
| | 4 занятие | Изучение тройного прыжка | 1ч |

ПРОГРАММА - 2 ГОД.

1. Азбука музыкального движения.

Теория.

Строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение). Ритмический рисунок.

Практика.

Повторение материала, изученного в 1 классе. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Передача в движении ритмического рисунка.

Построение и перестроение. Построение из колонны по одному в колонну по три (тройка), по четыре (четверка) на месте и в движении. Выполнение простейших перестроений шагами, имитирующие шаги животных и птиц. Перестроение из троек и четверок в «кружочки» и «звездочки». Перестроение в парах, обход одним партнером другого.

Проектируемый результат.

Учащиеся должны знать строение музыкальной речи. Уметь в движении передать ритмический рисунок. Знать перестроение в парах. Исполнять до-за-до.

2. Элементы ритмической гимнастики.

Теория.

Первоначальные сведения по анатомии человека (повторение). Терминология.

Практика.

Повторение упражнений изученных в первом классе. Усложнение упражнений для развития мышц спинного пресса и спины.

Проектируемый результат.

Учащиеся должны научиться владеть терминологией, правильно исполнять упражнения ритмической гимнастики.

3. Элементы классического танца.

Теория.

Позиции рук I – III. Позиции ног I – V. Упражнения классического танца. Терминология.

Практика.

Позиции и упражнения классического танца. Постановка корпуса. Положение анфас. Позиции ног I, II, III, IV, V (ознакомительно), VI. Подготовительное положение и I, II, III позиция рук. Полуприседание (деми-плие) по I, II, VI позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону и вперед по I и III позициям. Ритмические прыжки по VI позиции. Перевод рук из подготовительного положения в III позицию и возвращение обратно. Перевод рук через I во II позицию и обратно. Подъем на полупальцы по I и VI позициям.

Проектируемый результат.

Изучить позиции рук I – III, позиции ног I – V. Ознакомиться с терминологией. Исполнять элементы классического танца.

4. Танцевальные движения и танцы.

Теория.

Положение рук в танце. Первоначальные представления о танцевальном образе. Понятие об ансамбле. Терминология.

Практика.

Повторение пройденного материала в первом классе. Танцевальные движения. Тройной притоп. Подготовка к ковырялочке, веревочке, присядке. Поочередное раскрытие рук в характере русского танца из положения рук на поясе. Основные танцевальные движения. Шаг польки по 6 позиции вперед. Ковырялочка с тройным притопом. Переменный ход. Танцы. Первоначальное представление о танцевальном образе. Изучение танцев «Казачок», «Рок-н-ролл».

Проектируемый результат.

Изучить положение рук в танце. Иметь первоначальное представление о танцевальном образе, иметь понятие об ансамбле. Ознакомиться с терминологией. Владеть изученным танцевальным материалом.

Учебный план (2 год обучения)

| № | Дата | Разделы и темы занятий | Кол-во часов |
|----------|-----------|--|--------------|
| СЕНТЯБРЬ | 1 занятие | Инструктаж по Т/Б. Вводный урок | 1ч |
| | 2 занятие | ПОТ 06-09-2009. Повтор изученного в 1 классе материала. | 1ч |
| | 3 занятие | Ритмическая разминка. Строение музыкальной фразы. | 1ч |
| | 4 занятие | Движение по кругу в различных темпах. Сведения о строении человека | 1ч |
| ОКТАБРЬ | 1 занятие | ЭКТ. Позиции классического танца. Постановка корпуса | 1ч |
| | 2 занятие | Положение анфас. | 1ч |
| | 3 занятие | «Летка-енка». Знакомство | 1ч |
| | 4 занятие | Изучение основных движений танца «Летка-енка» | 1ч |
| НОЯБРЬ | 1 занятие | АМД. Музыкальные движения. Передача в движении ритмического рисунка. | 1ч |
| | 2 занятие | ПОТ 06-09-2009. Построения и перестроения. | 1ч |
| | 3 занятие | Построение из колонны по одному в колонну по два. | 1ч |
| | 4 занятие | ЭФГ. Упражнения, развивающие мышцы брюшного пресса | 1ч |

| | | | |
|---------|-----------|--|----|
| ДЕКАБРЬ | 1 занятие | ЭКТ. Изучение позиций ног I-V (ознакомительно) | 1ч |
| | 2 занятие | Подготовительное положение . I-III позиций рук | 1ч |
| | 3 занятие | Первоначальное представление о танцевальном образе (ДТ) | 1ч |
| | 4 занятие | Изучение хода с поднятием ноги. Работа головой. Ход с акцентом на носок | 1ч |
| ЯНВАРЬ | 1 занятие | ПОТ 06-09-2009. АМД. Ритмический рисунок. | 1ч |
| | 2 занятие | Перестроение в колонну по четыре (четвёрки) на месте и в движении. | 1ч |
| | 3 занятие | Выполнение простейших перестроений шагами, и шагами имитирующими шаги животных и птиц. ЭРГ. Партерная гимнастика | 1ч |
| ФЕВРАЛЬ | 1 занятие | ЭКТ. Упражнения классического танца | 1ч |
| | 2 занятие | Изучение по I-V позиций ног | 1ч |
| | 3 занятие | Вытягивание ноги вперёд по I-III позиций ног | 1ч |
| | 4 занятие | БТ. Знакомство с танцем «Рок-н-ролл» | 1ч |
| МАРТ | 1 занятие | ПОТ 06-09-2009. Понятие об ансамбле. | 1ч |
| | 2 занятие | Работа в паре. Владение собственным телом. | 1ч |
| | 3 занятие | Работа над танцем «Рок-н-ролл». Изучение основных движений танца. Передвижение со стороны в сторону | 1ч |
| АПРЕЛЬ | 1 занятие | БТ. Изучение поворотов под рукой. Изучение движения «Домики». | 1ч |
| | 2 занятие | Шаги с хлопками. | 1ч |
| | 3 занятие | Знакомство с народным танцем. Тройной притоп, «Ковырялочка», «Верёвочка», «Приседание». | 1ч |
| | 4 занятие | АМД. Перестроения «Тройки», «Четвёрки», «Кружочки», «Звёздочки». Перестроение в парах «До-за-до» | 1ч |
| МАЙ | 1 занятие | ПОТ 06-09-2009. КТ. Подъём на полупальцах (releve). I-е пор де бра. | 1ч |
| | 2 занятие | АМД. Повторение изученных танцев. | 1ч |
| | 3 занятие | ЭРГ. Музыкальные ритмические игры. | 1ч |
| | 4 занятие | Партерная гимнастика. | 1ч |

ПРОГРАММА - 3 ГОД.

1. Азбука музыкального движения.

Теория.

Знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4 (полька, вальс, марш). Понятие о такте и затакте.

Практика.

Повторение материалов 1-2 классов. Ритмическое упражнение с музыкальным заданием. Передача в движении характера музыки, размера и ритмического рисунка. Определение на слух музыкального размера. Отсчет тактов и определение затактового построения. Прослушивание и анализ музыки разучиваемых танцев. Построение и перестроение. Построение из одного круга в два, движение в колонне по диагонали с переходом в центре через одного. Построение «корзиночка», «цепочка».

Проектируемый результат.

Научиться определять музыкальный размер. Научиться передавать в движении характер музыки, размера и ритмического рисунка. Владеть изученным танцевальным материалом.

2. Элементы ритмической гимнастики.

Теория.

Образные упражнения. Терминология.

Практика.

Повторение упражнений изученных в 1–2 классе. Образные упражнения («кошка», «кошка лезет под забор», «лебедь» и т.д.)

Упражнения на боку с выбросом ноги высоко в сторону, носок вытянут.

Проектируемый результат.

Владение терминологией. Выполнение упражнений с выбросом ноги.

3. Элементы классического танца.

Теория.

Первая форма пор де бра А. Вагановой. Терминология.

Практика.

Упражнения классического танца. Повторение пройденного. Выдвижение ноги (банман-тандю) назад с I и III позиции. Поднимание ноги на 25 градусов (релеве лянд) из I позиции вперед и в стороны. Маленькие броски ногой (батман тандю жетэ) из I и III позиции вперед и в сторону. Подъем на полупальцы в сочетании с полуприседаниями. Прыжки на двух ногах (сотэ) по I позиции условно. Слитные движения руками (пор де бра) из подготовительного положения в I, затем во II позицию и в исходное положение. Первая форма пор де бра.

Проектируемый результат.

Ознакомиться с первой формой пор де бра. Владеть терминологией. Изучить основные элементы классического танца.

4. Танцевальные движения и танцы.

Теория.

Первоначальные сведения по историческому бальному танцу. Происхождение и особенности польки, танго. Изучение польки, танго.

Практика.

Повторение изученных танцев в 1-2 классах. Разучивание свободной композиции польки, танго. Просмотр видеозаписей.

Проектируемый результат.

Получение знаний по историческому бальному танцу. Овладение изученным танцевальным материалом.

Учебный план (3 год обучения)

| № | Дата | Тема занятия | Кол-во часов |
|----------|-----------|--|--------------|
| СЕНТЯБРЬ | 1 занятие | Инструктаж по Т/Б. | 1ч |
| | 2 занятие | ПОТ 06-09-2009. Повторение. ЭРГ | 1ч |
| | 3 занятие | Музыка и движения под музыку | 1ч |
| | 4 занятие | Строение музыкальной фразы АМД. Повтор пройденного материала, ритмические упражнения с музыкальными движениями | 1ч |
| ОКТЯБРЬ | 1 занятие | ЭКТ. Растягивание. | 1ч |
| | 2 занятие | ЭКТ. Позиции рук и ног. Точки зала. | 1ч |
| | 3 занятие | БТ. Из истории танца «Танго» | 1ч |
| | 4 занятие | Танец гордых людей. Образ в танце. Изучение танца «Танго», основной ход. Движения | 1ч |
| НОЯБРЬ | 1 занятие | ПОТ 06-09-2009. Ход с поворотом. | 1ч |
| | 2 занятие | Мы рисуем танец. Работа в паре. Передача образа в танце | 1ч |
| | 3 занятие | Передача движениям ритмического рисунка. | 1ч |
| | 4 занятие | Композиционная постановка. Построение и перестроение. | 1ч |
| | 5 занятие | ЭФГ. Растягивание. Упражнения, развивающие мышечный корсет человека. | 1ч |
| ДЕКАБРЬ | 1 занятие | ЭКТ. Позиции ног I-VI позиции ног. | 1ч |
| | 2 занятие | Закрепление изученного материала I por de bros. | 1ч |
| | 3 занятие | ПОТ 06-08-2009. БТ. «Танго – работа в паре». | 1ч |
| | 4 занятие | Ход с выносом ноги в сторону. | 1ч |

| | | | |
|---------|-----------|---|----|
| ЯНВАРЬ | 1 занятие | ПОТ 06-09-2009. АД. Ритмический рисунок «Конькобежцы» | 1ч |
| | 2 занятие | Изучение скользящего шага. Работа в паре. Шаг с поворотом | 1ч |
| | 3 занятие | ЭРГ. Терминология. Партерная гимнастика, общие упражнения | 1ч |
| | 4 занятие | Игры, развивающие внимание, координацию | 1ч |
| ФЕВРАЛЬ | 1 занятие | Упражнения КТ. | 1ч |
| | 2 занятие | Эксерзис на середине зала. | 1ч |
| | 3 занятие | Составление композиции из класса движений (самостоятельная работа) | 1ч |
| | 4 занятие | БТ. Композиционная постановка танца «Конькобежцы». | 1ч |
| МАРТ | 1 занятие | ПОТ 06-09-2009. АД. Вступление в танец. | 1ч |
| | 2 занятие | Партнёр и его роль в танце. | 1ч |
| | 3 занятие | ЭКП. Позиии рук. | 1ч |
| | 4 занятие | Подготовительная I-III позиции рук. | 1ч |
| | 5 занятие | Botement Tangu по I, II, V позиции ног. | 1ч |
| АПРЕЛЬ | 1 занятие | АД. Перестроение. Перестроение в колонку. | 1ч |
| | 2 занятие | Круговые сужения и расширения круга, «Улитка», «Змейка», «Звёздочка», «Ручеёк». Повороты на месте. Вращение в паре, тройке, четвёрке. | 1ч |
| | 3 занятие | ЭРГ. Упражнения, развивающие координацию. | 1ч |
| | 4 занятие | ЭРГ. Упражнения, развивающие координацию. | 1ч |
| МАЙ | 1 занятие | ПОТ 06-09-2009. АД. Перестроение, вращения, повороты | 1ч |
| | 2 занятие | АТД. Работа над изучением музыки и танцевальный материал | 1ч |
| | 3 занятие | ЭФГ. Музыкальные ритмические игры | 1ч |
| | 4 занятие | Заключительное занятие | 1ч |

ПРОГРАММА - 4 ГОД.

1. Азбука музыкального движения.

Теория.

Специфические музыкальные инструменты, используемые для создания звуковых эффектов (маракасы, кастаньеты, тамбурин).

Практика.

Использование инструментов для передачи сильных и слабых долей в музыке. Повторение ранее изученных вариантов перестроений с различным музыкальным сопровождением.

Проектируемый результат.

Знакомство со специфическими музыкальными инструментами. Закрепление ранее изученного танцевального материала с различным музыкальным сопровождением.

2. Элементы ритмической гимнастики.

Теория.

Повторение пройденного материала.

Практика.

Повторение пройденного материала.

Проектируемый результат.

Овладение пройденным материалом.

3. Элементы классического танца.

Теория.

Повторение пройденного материала. Терминология.

Практика.

Вытягивание ноги из I и III позиции вперед, в стороны, назад. Полуприседания (деми-плие) по I, II и VI позициям. Глубокое приседание по I, II и VI позициям. Скользящие движения по полу (пассе пар тер). Прыжки соте по VI и III позициям.

Проектируемый результат.

Знание терминологии. Самостоятельное составление экзерсиса на середине зала.

4. Танцевальные движения и танцы.

Теория.

Первоначальные сведения по современным хореографическим направлениям.

Практика.

Разучивание свободной композиции под современную музыку. Повторение свободной композиции вальса, изучение танцевальных этюдов в различных национальных характерах. Просмотр видеозаписей.

Проектируемый результат.

Иметь сведения о современных хореографических направлениях. Изучить композиции вальса.

Учебный план (4 год обучения)

| № | № занятия | Тема занятия | Кол-во часов |
|----------|-----------|------------------------------------|--------------|
| СЕНТЯБРЬ | 1 занятие | Инструктаж по Т/Б. Вводный урок | 1ч |
| | 2 занятие | ПОТ 06-06-2009. Повторение | 1ч |
| | 3 занятие | АМД. Музыка и движение под музыку. | 1ч |
| | 4 занятие | ЭРГ. Растягивание | 1ч |
| | 5 занятие | ЭКТ. Позиции рук 1, 2, 3 | 1ч |

| | | | |
|---------|--|---|----------------------|
| ОКТЯБРЬ | 1 занятие 2 занятие 3 занятие 4 занятие | ЭКТ. Позиции ног в классическом танце 1, 2, Точки зала 1-8. МТ и БТ. Вальса - знакомство. История создания, ритмический рисунок. | 1ч 1ч 1ч 1ч |
| НОЯБРЬ | 1 занятие 2 занятие 3 занятие 4 занятие | ПОТ 06-06-2009. Повторение. Изучение «волны». Покачивание «вперёд», «назад». Изучение вальсового квадрата. ЭРГ. Растягивание. Упражнения, развивающие мышцы спины, брюшного пресса. | 1ч 1ч 1ч 1ч |
| ДЕКАБРЬ | 1 занятие 2 занятие 3 занятие 4 занятие | БТ. Композиционная постановка. Работа над танцем. Повороты по кругу. Повороты с партнёром под рукой. ЭКТ. Прыжки освоение прыжков – сотэ по VI позиции ног. Сильные энергичные прыжки. Подскоки на двух ногах | 1ч 1ч 1ч 1ч |
| ЯНВАРЬ | 1 занятие 2 занятие 3 занятие | ПОТ 06-06-2009. Повторение. БТ. Работа над танцем «Вальс». ЭКТ. I-е пор де бра. Позиции рук I, II, III, IV, V, VI позиции ног. Экзерсис на середине зала. АМД. Перестроения: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Линия ▪ Шеренги ▪ Колонна по два ▪ Шахматный порядок ▪ Круг | 1ч 1ч 1ч |
| ФЕВРАЛЬ | 1 занятие 2 занятие 3 занятие 4 занятие | МТ и БТ. Основной шаг «польки» Танцевальный бег с носка Сокращённый подъём стопы на пятках, пружинный шаг Шаг с высоким подъёмом | 1ч 1ч 1ч 1ч |

| | | | |
|--------|-----------|--|----|
| МАРТ | 1 занятие | ПОТ 06-06-2009. Повторение | 1ч |
| | 2 занятие | ЭРГ. Партерная гимнастика. | 1ч |
| | 3 занятие | МТ и БТ. Перестроение для танцев: «Змейка», «Цепочка» | 1ч |
| | 4 занятие | МТ и БТ. Перестроение для танцев «Улитка», «Звёздочка» | 1ч |
| | 5 занятие | МТ и БТ. Перестроение для танцев «Ручеёк», «Колонки» | 1ч |
| АПРЕЛЬ | 1 занятие | Изучение движений для польки. Лёгкий бег | 1ч |
| | 2 занятие | Широкий и высокий подъём ног. Виды бега: «лошадки», «галоп». | 1ч |
| | 3 занятие | ЭРГ. Партерная гимнастика. Растягивание. | 1ч |
| | 4 занятие | ЭКТ. по I – IV позиции ног, по I – III позиции ног | 1ч |
| МАЙ | 1 занятие | ПОТ 06-06-2009. АМД. Построение в шеренгу. Изучение различных рисунков. «Завиток». | 1ч |
| | 2 занятие | Положение рук у девочек и мальчиков. Положение в паре. | 1ч |
| | 3 занятие | ЭРГ. Музыкальные ритмические игры. | 1ч |
| | 4 занятие | Игры, развивающие координацию. | 1ч |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия хореографией в детском объединении, несмотря на свою специфику, проводятся на основе общих педагогических принципов:

- **технологии проектного обучения** – включает в себя проектирование предполагаемого результата, который достигается в процессе обучения. Используемые методы: объяснительно-иллюстративный, тренинговый, проблемный, поисковый. Обучение должно быть доступным (принцип предполагает последовательное усложнение практических заданий – в постижении характера танцевальной музыки, специфики танцевальной композиции в целом и ее отдельных элементов и фигур);
- **принцип систематичности обучения** – предполагает такое построение учебного процесса, в ходе которого происходит как бы связывание ранее усвоенного с новым разучиваемым материалом танца, для образования развития, углубления и закрепления связи между отдельными элементами одного танца и танцев между собой;
- **принцип увлекательности (интересности)** – успешное осуществление обучения; этот прием делает сам процесс овладения танцем интересным, приносящим чувство радости и удовлетворение.

Для проведения занятий рекомендуется:

| Тема | Форма организации занятия | Приёмы и методы | Технические средства и оборудование | Формы отслеживания результативности |
|---|---|---|---|--|
| Азбука музыкального движения | Беседа, тренинговое занятие, индивидуальная работа | Наглядность обучения, объяснение, показ | Магнитофон | Контрольный урок |
| Элементы ритмической и партерной гимнастики | Тренинговое занятие, творческие упражнения, самостоятельная работа, работа в паре | Наглядность обучения, объяснение, показ | Магнитофон, наглядные пособия | Зачёт, самостоятельное проведение тренинга |
| Элементы классического танца | Рассказ, групповая работа, работа в паре, экскурсия на сцене зала | Наглядность обучения, объяснение, демонстрация, показ | Магнитофон, видеозаписи концертов, литература | Контрольный урок, зачёт, самостоятельное проведение тренинга |
| Танцевальные движения и танцы | Упражнение, тренинг, групповая и парная формы работы | Наглядность обучения, коллективного характера обучения, | Магнитофон, видеозаписи концертов, литература | Контрольный урок, зачёт, самостоятельное составление танцевальных ком- |

| | | | | |
|--|--|----------------------|--|------------------|
| | | объяснение, показ | | бинаций и танцев |
|--|--|----------------------|--|------------------|

На занятиях хореографии целесообразно использовать следующие формы:

- наглядность обучения (этот метод находит свое выражение на всем протяжении учебы учащихся вплоть до показа ими разученных танцев. Весь смысл учебы в коллективе и заключается в том, чтобы учащиеся смогли бы увидеть как надо танцевать, и в наглядно-пластической форме сами научились бы исполнять танцы);
- метод коллективного характера обучения и учета индивидуальных особенностей учащихся: с одной стороны, обучать, опираясь на коллективные формы деятельности, с другой – учитывать способности и возможности каждого отдельного учащегося.

Необходимо учитывать и межпредметные связи.

Хореография содержит богатые возможности для формирования учебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности. Показателем этого являются раскрытые межпредметные связи, которые влияют на успешное прохождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин. Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь с музыкой, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем.

Каждый танец имеет определенные исторические корни и историческое происхождение.

При изучении общих понятий в хореографии учащиеся сталкиваются с понятиями «круг», «квадрат», «звездочка», «угол поворота», «линия», «диагональ», «параллель», доли счета ($2/4$, $3/4$, $4/4$), точки зала (четные и нечетные). Самая тесная взаимосвязь прослеживается с физкультурой и по строению урока, и по его насыщенности. Каждый урок имеет конкретную цель.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Основными в освоении программы являются принципы доступности, руководствуясь правилами дидактики: «От простого к сложному», «От более легкого к более трудному», «От медленного к быстрому», «Посмотри и повтори», «Осмысли и выполни».

Знакомство с танцем начинается с музыки, где учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор» и освоение танца в целом происходит быстрее.

Далее выбирается оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные возрастные особенности учащихся. Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно путем раскладки движений под счет, далее - протанцовывание в медленном темпе рекомендуется и после освоения фигуры, при потере техничности нужно возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Дети быстро осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственное в детском возрасте позволяет учащимся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. Разбирая ошибки учащихся, следует помнить, что в памяти остается последний вариант, поэтому заканчивать разбор ошибки всегда надо правильным вариантом. Дети младшего возраста мыслят образами, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого микроклимата, когда педагог свободно общается с учащимися на принципах сотворчества, содружества, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости и интереса, побуждает учащихся к творчеству.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

ПРОЕКТИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ НА ОКОНЧАНИЕ КУРСА:

1. Понимание выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания.
2. Осмысленное отношение к танцу.
3. Грамотное исполнительское мастерство.

Список используемой литературы

1. Базарова Н. «Классический танец», издательство «Искусство», 1975г.
2. Программа Бочаровой К.В. «Хореографическое обучение в системе дополнительного образования», Новый Уренгой, 2000 г.
3. Василенко К.Е. «Танцуйте с нами», издательство «Музична Украина», 1988г.
4. Дмитриева Л.Г. «Методика музыкального воспитания в школе», Москва, 1998г.
5. Лифиц И.В. «Ритмика», Москва, 1999г.
6. Сборник «Организация ритмики и хореографии в школе» под редакцией Овчинниковой Т.Н., Москва, 1998 г.
7. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика», Москва, 1986г.