

Частное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Образовательный центр «Константа»

Утверждаю
Директор Учреждения
Е.Г. Смирнова
Приказ № 13
от 31 августа 2021 г.



Принята
Решением Педагогического Совета
Учреждения
№ 3
от «24» августа 2021 г.

Дополнительная общеразвивающая Программа

«Ритмика»

Срок обучения - 2 года

Возраст учащихся -7-11 лет

Количество часов- 34 часа в год

Автор-составитель: Дмитриева Е.В.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021

Структура программы

1. Пояснительная записка

- цели и задачи программы
- возрастные особенности обучающихся
- формы и методы проведения занятий
- ожидаемые результаты
- сроки реализации, режим занятий
- контроль за освоением программы

2. Содержание

- содержание программы **первого года обучения**
- учебный план
- календарно-учебный график
- учебно-тематическое планирование
- содержание программы **второго года обучения**
- учебный план
- календарно-учебный график
- учебно-тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Ритмика» для детей 7-11 лет на 2021-2022 учебный год разработана в соответствии:

- С Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.12;
- С санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10 №189
- С Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
- С письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
- Уставом Частного образовательного учреждения «Образовательный центр «Константа»
- Учебным планом Частного образовательного учреждения «Образовательный центр «Константа» на 2021-2022 учебный год.

Ориентация на творчество является мировоззренческой установкой современного воспитания и образования. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения Танец занимает особое место. Танцевальные занятия не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Танец, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, «формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа»¹.

Масштабность, разносторонность танцевального искусства вообще, и спортивного бального танца в частности, подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия ритмикой дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов

спорта. Танцевальные движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Изучение истории возникновения и развития танцев разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

Справедливо будет отметить, что в многочисленных кружках, ансамблях, студиях народного, классического, бального, эстрадного танца страны занимаются сотни тысяч детей. Проводятся фестивали и конкурсы, демонстрирующие достаточное количество хорошо обученных, хореографически грамотных ребят. Ведется большая тренировочно-воспитательная работа.

Однако массовое эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования требует особого, нового подхода к учебным программам, методикам обучения, которые должны быть рассчитаны на иной контингент и иной результат, нежели в детском самодеятельном танцевальном коллективе.

Программа «Ритмика» имеет **художественно-эстетическую направленность.**

Необходимость ощутить на себе социальную роль художника-творца настоятельно требует от него осмысления действительности, выявления своего собственного отношения, позиции, а значит, внутренней свободы — открытости миру в противовес замкнутости и зажиму, характерным для многих детей всех возрастных групп. В программе затрагивается проблема творческого общения в процессе создания танца.

Основная задача программы — вскрыть спортивно-педагогические закономерности, вооружить педагога и ученика знаниями, которые необходимы для решения задач, возникающих на танцевальных занятиях; как обеспечить физическую подготовленность и решить воспитательные задачи; как строить и проводить занятия, чтобы добиться максимально положительных результатов в формировании личности, укреплении здоровья, улучшении физического развития, совершенствовании двигательных способностей человека.

При разработке программы использованы такие частные дисциплины, как психология спорта, теория и методика физической культуры, специальная

педагогика, планирование и построение спортивно-педагогического процесса.

В программу включен передовой опыт обучения ритмике и тренировки спортсменов-танцоров в России и за рубежом, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Обучение проводится в 2 этапа:

1. Азбука музыкального движения – освоение азов ритмики, азбуки классического танца, несложных элементов историко-бытовых и бальных танцев, а также народного танца.

2. Первые шаги — совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса, освоение репертуара историко-бытовых и массовых бальных танцев, изучение и исполнение народных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями. Продолжение начатой на первом этапе работы по развитию актерского мастерства и воспитанию способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Цель – приобщение школьников к искусству танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер; воспитание всесторонне развитой, гармоничной личности ученика, его гуманных, гражданских и патриотических чувств.

Задачи:

Образовательные задачи - формирование у учеников танцевальных знаний, умений, навыков, путем обучения ритмике, основам спортивного бального танца, гимнастике, основам хореографии, пластики. Овладение танцами народов мира, изучение эстрадного танца, спортивного танца.

Воспитательные задачи - выработать в детях трудолюбие, уверенность в себе, умение добиваться поставленной цели. Прививать навыки социального общения, этикета, культуры общения и поведения.

Развитие творческих способностей - артистичность, выразительность, воображение. Развивать образное мышление и фантазию.

Психо-физические характеристики – развитие физических данных, умение двигаться и ориентироваться в пространстве, развитие координации, пластики, памяти, памяти мышечной. Совершенствовать эстетическое и физическое развитие учащихся.

Возрастные особенности.

Программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание танцевальной культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. Содержит

необходимый минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений, способствующих гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся. В группу принимаются школьники 6—7—8 лет, имеющие склонность к занятиям танцем.

Формы и методы проведения занятий.

В основу программы занятий ритмикой и основами бального танца заложен деятельный подход к воспитанию, образованию, развитию ребенка средствами Танца. Таким образом, ребенок на всех уровнях — от первого к четвертому классу — становится вовлеченным в продуктивную творческую деятельность, где он выступает, с одной стороны, в качестве исполнителя, а с другой (на более высоких ступенях) — художника, композитора, режиссера, автора танца в целом.

Основные принципы обучения:

- принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
- принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Ожидаемые результаты

1-й год обучения

В первый год занятий руководителю необходимо проявлять особую чуткость и внимание к ребятам, заинтересовывать их искусством танца и пониманием необходимости приложения труда для усвоения основ танцевальной грамотности.

В программе, наряду с тренировочными упражнениями, предлагаются изобразительные и выразительные движения, близкие детям и способные настроить учеников на исполнительскую деятельность.

К концу учебного года школьник сможет овладеть рядом знаний и навыков: правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку. Ученик сможет тактировать руками

размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двухтактовом вступлении, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4); чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге. Иметь навыки актерской выразительности. Уметь изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца; выразить образ в разном эмоциональном состоянии — веселья, грусти (например, веселый котенок, грустная птица и т. д.), распознать характер старинной музыки, уметь исполнить элементы своего национального танца, движения, ходы, элементы русского танца — хоровода, перепляса, уметь исполнить фигуры хоровода на переменном шаге («цепочка», «звездочка», «корзиночка»).

Знать следующие движения: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, «ковырялочку». Уметь исполнить переменный шаг.

Знать позиции ног и рук классического танца. Уметь правильно исполнить два подготовительных пор де бра.

Знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре).

Знать положение ног, *sur le cou des pied* — «условное», «обхватное». Знать разницу между круговым движением и прямым (на примере *battment tendu* и *rond des jambe par terre*)

В конце первого года обучения в кружке ребята будут уметь исполнять свой национальный, историко-бытовой танец, веселую польку, построенную на подскоках, и па польки.

2 год обучения

В конце 2-го года занятий ученики могут овладеть рядом знаний и навыков, дающих возможность создания репертуара, построенного на характерных шагах и элементах народного танца. Маленькие фрагменты этих танцев можно соединить в сюиту, представляющую красочную картину разных национальных танцев «Дружба народов». Могут быть созданы веселые и задорные танцы, построенные на подскоках, шагах и изобразительных движениях.

Ученики закрепят знания и навыки, полученные ранее, и дополнительно усвоят:

положение «стоя боком к станку», держась одной рукой;

правила постановки рук, группировки пальцев в классическом танце;

уметь исполнить *preparation*;

уметь закрыть руку, заканчивая движение в адажио;

иметь навык выворотного положения ног «пятка против пятки» в батман тандю с 1-й позиции (вперед, назад, в сторону), а также в положении «носок против пятки» в движениях с 5-й позиции;

знать характерные движения рук в восточных танцах;

уметь правильно исполнить присядочные движения в русском и белорусском танцах (для мальчиков);

иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру (в частности, мальчик, стоя в паре, должен научиться красиво подавать руку девочке);

различать особенности маршевой музыки (спортивной, военной), вальсов (быстрых и медленных).

Ученики смогут различать особенности медленных хороводных и быстрых плясовых ритмов, русских и белорусских танцев, чувствовать характер старинных жанров музыки, например, «Гавота». Уметь акцентировать шаг на первую долю такта в марше и в 3/4-м размере. Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.

Сроки реализации, режим занятий.

Программа рассчитана на **2 года** обучения. Возраст обучающихся **7-11 лет**. Занятия проводятся **1 раз неделю** (34 часа в год), продолжительность-40 минут.

Контроль за освоением программы.

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

1. развитие двигательных навыков, координации движений
2. развитие силы, скорости, выносливости; гибкости
3. освоение технического арсенала
4. освоение основных разделов учебной программы (азбука музыкального движения, элементы классического танца, элементы народно-сценического танца, элементы историко-бытового танца, основы бального танца)

Параметры п.п. 1, 2 контролируются постоянно посредством выполнения тестовых, творческих и специальных упражнений.

Параметры п.п. 2, 3 оцениваются в ходе контрольных уроков и внутренних экзаменов.

Параметры п. 4 оцениваются в ходе учебных показательных выступлений, праздников, концертов различного уровня.

Содержание. **(первый год обучения)**

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения — использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время.

Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Тема: Азбука музыкального движения. Ритмика.

Теория: характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер, динамические оттенки в музыке (форте, пиано), характер исполнения (легато, стаккато); строение музыкальной речи, длительность звука, такт, фраза, предложение; эмоциональная выразительность.

Практика:

Знакомство с основными понятиями происходит в процессе урока танца на музыкальном материале танцевальных упражнений, музыкальных игр, танцевальных композиций. Тщательно отобранные музыкальные произведения должны быть просты и доступны для восприятия по стилю, жанру и характеру, иметь яркую выразительную мелодию, четкий метроритмический рисунок.

Знакомство с основами актерского мастерства происходит также во время урока танца.

Игровые задания на передачу эмоциональных состояний: радостно — грустно, вкусно — невкусно, весело — страшно, интересно — неинтересно, любопытно — безразлично и т. п.

В процессе обучения полученные ранее понятия расширяются и закрепляются.

Общий характер музыки — дети учатся слушать музыку, воспринимать ее характер, отражать его в движениях и пластике. Желательно больше времени уделять музыкально-танцевальным импровизациям.

Темп — выполняются движения в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Вырабатывается умение не только сохранять заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой, а также сохранять заданный темп после временного прекращения музыки.

Динамические оттенки — выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

Строение музыкальной речи — дети учатся четко определять (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание части, периода, предложения, фразы, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.).

Метроритм — дети учатся воспринимать сильную и слабую доли на слух, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом, а также на слух определять музыкальные размеры $2/4, 3/4, 4/4$, осознанно выполняя движения в этих размерах.

Музыкально-танцевальные импровизации — усвоив понятие «жест» и его значение в танце, учащиеся переходят к отработке различных жестов — указательных, запрещающих, утверждающих, просящих, жестов, выражающих эмоциональное состояния (радость, печаль, раздумье и пр.).

Тема: Элементы классического танца.

Теория. Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Правила постановки рук, группировки пальцев. уровень подъема ног, например, положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (*cou de pied*), икры и колена. Подготовительное движение руки (*preparation*). Закрывание руки в подготовительное положение на два. заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении — *temps releve par terre*. Прыжки — с двух ног на две. Разные этапы прыжка. Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах *en dehor* и *en dedan*. *Epaulement*

Практика. Упражнения у станка. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног — 1, 2, 3. Позиции рук — подготовительная 1, 2, 3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к станку. Постановка корпуса. Позиции ног - 1, 2, 3, 5, позднее 4. Позиции рук — подготовительная 1, 2, 3; вначале исполняют на середине, при неполной выворотности ног, затем у станка. Исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях, в более быстром темпе. Повторение пройденного.

Тема: Элементы народно-сценического танца.

Теория. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов. Точные позиции положения и движения рук в танцах разных народов. Открытые и закрытые, свободные позиции ног.

Практика. Русский танец. Позиции рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка». Подготовка к присядке (мужск.). Полуприсядка— полное приседание. Легкие прыжки с обеих ног с одновременным их сгибанием (в полуприседании).

Тема: Элементы историко-бытового танца.

Теория. Особенности танцев различных эпох. Поклоны, позы, шаги. Старинные костюмы и прически, манера движений персонажей в сказочных спектаклях-балетах «Золушка», «Спящая красавица». Музыка, стиль, манеры, костюмы, прически.

Практика. Поклоны и реверансы (показ учителя). Простейшая композиция гавота (падеграс). Па галопа (боковые) по 6-й позиции. Па галопа по 3-й открытой позиции, шаг полонеза. Композиция из пройденных элементов историко-бытовых танцев. Положение рук корпуса и головы. Дополнительно: па балансе, па польки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей
«Ритмика»
для детей 7-11 лет.
(первый год)

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Азбука музыкального движения	5	1	4	Практические упражнения
2	Элементы классического танца	3	-	3	Практические упражнения
3	Элементы народно-сценического танца	9	-	9	Практические упражнения
4	Элементы историко-бытового танца	4	-	4	Практические упражнения
5	Основы бального танца	8	1	7	Практические упражнения
6	Организационная работа	1	-	1	Беседа
7	Беседы об искусстве	1	-	1	Беседа
8	Прослушивание музыки, посещение концертов.	1	-	1	Беседа
	ИТОГО	34	2	32	

Календарный учебный график

Общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
«Культура движения» для детей 3-7 лет
(первый год обучения)

№ п/п	Месяц	Режим проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь-октябрь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	5	Азбука музыкального движения	Учебная комната	Практические упражнения
2	Октябрь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	3	Элементы классического танца	Учебная комната	Практические упражнения
3	Ноябрь-Декабрь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	9	Элементы народно-сценического танца	Учебная комната	Практические упражнения
4	Январь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	4	Элементы историко-бытового танца	Учебная комната	Практические упражнения
5	Февраль-март	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	8	Основы бального танца	Учебная комната	Практические упражнения
6	Апрель	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	1	Организационная работа	Учебная комната	Беседа
7	Апрель	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	1	Беседы об искусстве	Учебная комната	Беседа
8	Май	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	1	Прослушивание музыки, посещение концертов.	Учебная комната	Беседа

**Учебно-тематическое планирование
(первый год обучения)**

№ п/п	Название темы	Всего часов
1	Азбука музыкального движения	5
2	Элементы классического танца	3
3	Элементы народно-сценического танца	9
4	Элементы историко-бытового танца	4
5	Основы бального танца	8
6	Организационная работа	1
7	Беседы об искусстве	1
8	Прослушивание музыки, посещение концертов.	3
	Итого:	34

СОДЕРЖАНИЕ

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Программа рассчитана на 1 год.

На втором этапе ученики уже владеют определенным запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движений, развито их внимание к восприятию нового материала и т.д.

На основе знаний, полученных детьми на первом этапе знакомства с хореографией, педагог может развивать творческую фантазию детей, давать задания по самостоятельной подготовке небольших актерских этюдов. Если позволят временные рамки, можно познакомить учеников с основными элементами актерского мастерства — сценическим вниманием, воображением, понятием «предлагаемые обстоятельства».

Одним из необходимых элементов актерской техники является освобождение мышц, добиться которого можно, к примеру, при изучении основ джаз-танца и современной пластики. При работе над актерскими этюдами, игровыми сценками из жизни ученики усваивают понятия: художественный образ, актерское перевоплощение, мышечная память, эмоциональная выразительность.

Познакомив детей с элементами актерской техники, следует добиваться от них комплексного сочетания этих элементов при исполнении этюдов, импровизаций на заданную музыку.

Важным компонентом обучения на данном этапе является пополнение знаний основ музыкальной культуры. При прослушивании музыкальных произведений, выбранных для сопровождения танцевальных этюдов и импровизаций, следует объяснить ученикам выразительные возможности музыки, познакомить с произведениями разных жанров и стилей. Необходимо научиться самостоятельно анализировать музыкальные произведения, определять их жанр и форму, темп, характер, музыкальный размер и динамические оттенки. Такой анализ позволяет развить ассоциативное мышление, наиболее полно представить смысловое содержание данного музыкального произведения, осознать выразительное значение мелодии и ритма.

Ученики должны понять, что любой танец есть эмоциональное пластическое выражение музыки. В противном случае он становится лишь физическим упражнением под музыку.

Освоение всех вышеупомянутых знаний проходит в процессе танцевального урока.

Продолжается более углубленное изучение классического экзерсиса. Расширяется репертуар историко-бытового и бального танца, на примерах которого изучается зависимость движений от костюма определенной эпохи, а также изучается влияние костюма на манеру поведения человека, о необходимости его соответствия времени, обстоятельствам, возрасту и т. п.

Итогом обучения на втором этапе должно стать умение учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Тема. Азбука музыкального движения. Ритмика.

Теория: особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец).

Понятия затакт, такт, канон, жест, поза.

Практика:

Закрепление пройденного материала на более сложных примерах.
Импровизация на заданную музыку.

Определение (на слух) затактового построения.

Изучение поз классического танца.

Исполнение небольших пластических этюдов с воображаемыми предметами (надувание шарика, игра с мячом).

Работа над сценками подражания повадкам животных (этюды «кошка», «петух», «лошадка», «лягушка» и др.).

Тема. Элементы классического танца.

Теория. Знания и навыки. Эстетика, логика и техника смены эпольман (*croise, enface*) в позах классического танца. Движения-связки (*pas des bourre*). Закономерности координации движений рук и головы в *port des bras*. Обобщение полученных практических навыков и знаний. Типы прыжков (с двух ног на две, с одной на другую, с двух на одну и с одной на две). Критерий исполнительской деятельности (наличие логичности движения, грамотности, музыкальности, актерской выразительности).

Практика. Упражнения у станка. Исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях, в более быстром темпе.

Тема. Элементы народно-сценического танца.

Теория. Знания и навыки. Дробные движения русского танца, настроение и характер (задорный, озорной дух соревнования, удаль и т. п.). Хороводы и кадрили. Характер женских и мужских танцев.

Практика. Хлопушки (одинарные) — в ладоши, по бедру. Вращение на подскоках по 1/2 круга. Подготовительные движения рук. Переступания на полупальцах — в разных ритмических сочетаниях. Хлопушки (одинарные) — в ладоши, по бедру, по голени. Положение рук в парном танце. Движение рук: переводы в различные положения; навыки в обращении с платочком. Ходы. Закрепляются навыки и знания 1-го и 2-го года обучения и добавляются новые: направление назад; переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад. Повторение изученных элементов в более быстром темпе и в несколько более сложном ритмическом рисунке. Полька.

Тема. Элементы спортивного бального танца.

Теория. Знания и навыки. Знакомство с программой спортивных бальных танцев. Происхождение и история. Характер. Ритм. Счет. Позиции и положения ног и рук.

Практика. Упражнения у зеркала. Изучение основных движений в Вальсе, Рок-н-ролле, Ча-ча-ча, Джайве, Модном роке. Работа в парах. Выработка навыков движения в паре с сохранением положения корпуса и позиции рук под музыку и без.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 Общеразвивающая программа дополнительного образования детей
 «Ритмика»
 для детей 7-11 лет.
 (второй год)

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Азбука музыкального движения	5	1	4	Практические упражнения
2	Элементы классического танца	3	-	3	Практические упражнения
3	Элементы народно-сценического танца	9	-	9	Практические упражнения
4	Элементы историко-бытового танца	4	-	4	Практические упражнения
5	Основы бального танца	8	1	7	Практические упражнения
6	Организационная работа	1	-	1	Беседа
7	Беседы об искусстве	1	-	1	Беседа
8	Прослушивание музыки, посещение концертов.	1	-	1	Беседа
	ИТОГО	32	2	30	

Календарный учебный график

Общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
«Культура движения» для детей 3-7 лет
(второй год обучения)

№ п/п	Месяц	Режим проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь-октябрь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	5	Азбука музыкального движения	Учебная комната	Практические упражнения
2	Октябрь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	3	Элементы классического танца	Учебная комната	Практические упражнения
3	Ноябрь-Декабрь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	9	Элементы народно-сценического танца	Учебная комната	Практические упражнения
4	Январь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	4	Элементы историко-бытового танца	Учебная комната	Практические упражнения
5	Февраль-март	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	8	Основы бального танца	Учебная комната	Практические упражнения
6	Апрель	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	1	Организационная работа	Учебная комната	Беседа
7	Апрель	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	1	Беседы об искусстве	Учебная комната	Беседа
8	Май	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	1	Прослушивание музыки, посещение концертов.	Учебная комната	Беседа

**Учебно-тематическое планирование
(второй год обучения)**

№ п/п	Название темы	Всего часов
1	Азбука музыкального движения	5
2	Элементы классического танца	3
3	Элементы народно-сценического танца	9
4	Элементы историко-бытового танца	4
5	Основы бального танца	8
6	Организационная работа	1
7	Беседы об искусстве	1
8	Прослушивание музыки, посещение концертов.	3
	Итого:	34

Методическое обеспечение программы.

Методика обучения.

В процессе обучения используются следующие методы обучения:

- ознакомление - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.
- разучивание, закрепление навыка - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.
- совершенствование техники - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

Условия реализации программы

Для занятий имеется просторное хорошо освещенное и проветриваемое помещение (танцевальный зал). Для занятий есть необходимая музыкальная аппаратура (усилитель, динамики, микшер, проигрыватель). Для проведения показательных, праздничных и других мероприятий очень полезна небольшая сцена или возвышение с занавесом и мебель (стулья), а также специальное световое оборудование (софиты, прожектора). В том случае, если нет специального зала, можно использовать актовый зал. Костюмы для занятий и специальную обувь ученики приобретают сами по указанию руководителя.

Факультативное занятие Ритмика проводится 1 раз неделю, 40 минут

Части урока : вступительная - 10% (7 мин)
 основная - 30% (11 мин)
 танцевальная - 50% (20 мин)
 заключительная - 10% (2 мин)

Каждая часть занятия решает свою задачу, имеет определенную цель.
1. Вступительная часть помогает лучше организовать учащихся и подготовить их к основной, хореографической части занятия. Вступительная часть включает в себя организованный вход в зал, поклон, разогревающие упражнения на группы мышц с помощью элементарных танцевальных упражнений.

2. Основная часть включает в себя разучивание основных наиболее сложных движений для танца, а также связи этих движений.
3. Танцевальная часть - соединение движений в единую картину танца, определение своих мест в танце учащимися, разучивание движение в рисунке танца.
4. Заключительная часть – восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц, поклон.

Продолжительность каждой части урока и распределение учебного материала могут изменяться в зависимости от степени подготовленности, возраста, способностей учащихся, сложности материала.

Литература

Ритмика:

1. Арзямова Г.В. Нравственно-эстетическое воспитание младших школьников средствами искусства// Начальная школа. -1982. - №4.
2. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. — М., 1976.
3. Гусев С., Гусева Ю. Танцы и игры Артека. — М., 1997.
4. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. - М., 1980
5. Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика: Справочник. — М., 1987,
6. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. — М., 1972.

Классический танец:

7. Базарова П., Мэй В. Азбука классического танца. Изд. 2-е. — Л., 1983.
8. Ваганова А. Основы классического танца. Изд. 5-е. — Л., 1980.
9. Прибылов И.Г. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных хореографических коллективов. - М., 1984.

Народный танец

10. Зацепина К., Климова А. и др. Народно-сценический танец /. — М., 1976.
11. Русские народные танцы. — М., 1967.
12. Ткаченко Т. Народные танцы. — М., 1975.

Историко-бытовой и бальный танец

13. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. - М., 1978
14. Воронина И. Историко-бытовой танец: Учебное пособие. — М., 1980.
15. Мур Алекс Пересмотренная техника европейских танцев.//Имперское общество учителей танцев, Лондон., - пер. с английского и редакция Ю.Пина.// С-Пб., 1992.
16. Мур Алекс Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.//Имперское общество учителей танцев, Лондон, - пер. с английского и редакция Ю.Пина.// С-Пб., 1992.