

Управление образования г. Калуги
МБОУ ДО «Центр дополнительного образования детей «Радуга» г. Калуги

Принято решением
методического совета
Протокол № 1 от 31.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

Ритмика

И

Основы хореографии

для детей 5-12 лет

1 год обучения

Составитель:
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО «ЦДОД «Радуга» г. Калуги
Жукова Анна Игоревна

Калуга
2017

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	ФИО педагога	Жукова Анна Игоревна, педагог дополнительного образования
2.	Название программы	Ритмика и Основы хореографии
3.	Тип программы	модифицированная
4.	Направленность программы	художественная
5.	Где утверждена	На методсовете 30.08.2016 г. МБОУ ДО «ЦДОД «Радуга» г. Калуги
6.	Срок реализации	1 год
7.	Среднее количество часов реализации в год	144
8.	Уровень реализации	Дошкольное, начальное общее образование, основное общее образование
9.	Ориентация на категорию учащихся	Выявление и развитие одаренных детей
10.	Направление деятельности в рамках реализации программы:	Хореографическое искусство
11.	Уровень усвоения	Общекультурный
12.	Цель программы и основное содержание	Способствовать формированию эстетически развитой, творческой личности учащихся, свободно адаптирующейся в среде сверстников, стремящейся к самовыражению, посредством освоения основных элементов хореографической школы.
13.	Основные компетенции, формируемые у детей.	Познавательные, контрольно-оценочные, регулятивные
14.	Характеристика детей <i>возраст, социальный статус</i>	Дети 5-12 лет
15.	Способ освоения содержания образования	репродуктивный, эвристический,
16.	Место реализации	МБОУ ДО «ЦДОД «Радуга» г. Калуги (МБОУ «СОШ № 28, 31» г. Калуги).
17.	Дата разработки	

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для работы с учащимися младшего возраста на один год обучения.

Направленность программы по содержанию художественная.

Традиции танца имеют давние исторические корни, а сам танец является одним из ранних проявлений творчества человека. Очень важно именно в детстве привить ребенку любовь к движению, к танцу, поскольку раннее приобщение детей к искусству создает необходимые условия для развития личности, ее стремления к самовыражению в творчестве. Неотъемлемой частью эстетического воспитания является формирование культуры движения, приобщение детей к достижениям культуры через танец, воспитание культуры общения в нашем танцевальном коллективе.

Актуальность программы заключается в том, что хореография не только развивает творческие способности детей, но и приобщает их к здоровому образу жизни, т.к. дает возможность двигательной активности, что соответствует условиям развития детей в этом возрасте.

Цель программы:

Способствовать формированию эстетически развитой, творческой личности учащихся, свободно адаптирующейся в среде сверстников, стремящейся к самовыражению, посредством освоения основных элементов хореографической школы.

1. Обучающие

- расширить кругозор в области хореографии
- дать понятие об основных позициях рук и ног, туловища;
- познакомить с основами ритмики, классического, народного, эстрадного танца;
- сформировать первоначальные хореографические умения и навыки.

2. Воспитательные

- воспитать активную жизненную позицию, нравственную позицию,
- воспитать художественно-эстетический вкус, эстетические потребности;
- воспитать культуру поведения и общения, уважение к старшим и сверстникам, стремление к сотрудничеству, к командной деятельности, дружеские отношения друг к другу, стремление оказывать помощь, терпение к недостаткам других;
- воспитать любовь и бережное отношение к природе, родителям, дому, семье, образовательному учреждению, стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать аккуратность и бережливость, ответственность за порученное дело.
- воспитать трудолюбие и стремление к преодолению препятствий.

3. Развивающие

- развить мотивацию познания и творчества;
- развить память, внимание, воображение, фантазию; речь;
- развить музыкально-ритмические, творческие способности;
- развить мелкую моторику руки, координацию движений.
- развить ловкость, выносливость и физическую силу через систему специальных упражнений.

Особенности программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, предназначена для детей 5-12 лет, проявляющих интерес к творчеству, хореографии в целом. В ней совмещены несколько танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную подготовку учащихся в течение всего курса обучения.

Программа разноуровневая, т.к. программа 1-го года обучения для дошкольников и младших школьников отличается по содержанию и методам обучения.

В процессе реализации программы дети научатся взаимодействовать, сотрудничать друг с другом, взрослыми в процессе решения творческих задач, принимать решения и отвечать за собственные действия и поступки. Отстаивать свое мнение. У них разовьются память, внимание, творческое мышление, расширится кругозор в области искусства. Полученные знания помогут учащимся организовать свой досуг, реализоваться в танцевальном искусстве. В процессе занятий дети смогут пережить ситуации успеха, у них формируется адекватная самооценка, стремление творчески разнообразить свою жизнь и жизнь своих близких и друзей. Большое внимание в процессе занятий уделяется воспитательной компоненте. В детях воспитывается уважение и гордость за представителей русской хореографии, известных на весь мир, народное танцевальное искусство; ответственное отношение к близким, окружающей среде, формируются основы здорового образа жизни.

Занятия проходят в **разновозрастных** группах: 5-7 л., 7-9 л. Планируются групповые занятия.

Режим занятий: для группы детей 5-7 л. – 4 ч. в неделю;

для группы детей 7-9 л - 4 ч. в неделю.

Применяются следующие **методы обучения:** словесный, наглядный, практический. На первом году обучения в основном используется репродуктивный метод усвоения знаний с постепенным введением эвристического метода обучения.

Формы проведения занятий:

Теория преподносится в форме беседы.

Практические занятия проходят в форме практикума.

Прогнозируемый конечный результат для группы 5-7 лет

Низкий уровень:

Знают:

- назначение хореографического зала, правила поведения в нем;
- правила поведения на занятиях;
- технику безопасности на занятиях;
- музыкальные термины на бытовом уровне (быстро, умеренно, медленно).

Умеют:

- слушать и понимать учебную задачу;
- работать в паре, малой группе;
- выполнять простейшие упражнения с помощью и под контролем педагога.

Средний уровень:

Знают:

- основные танцевальные позиции ног и рук;
- основные музыкальные термины,

Умеют:

- выполнять простейшие упражнения под контролем педагога;
- слышать новую музыкальную фразу;
- правильно держать осанку;
- под контролем педагога создать заданные образы природы: ветер, осенние листья под музыку разных характеров;
- исполнять простые танцы в группе.

Высокий уровень:

Знают:

- понятие «Танцевальный образ».
- понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;

Умеют:

- выполнять простейшие упражнения самостоятельно
- исполнять разогрев самостоятельно;
- создать себе заданный образ самостоятельно под заданную музыку;
- выполнять сольные партии в групповом танце.

Прогнозируемый конечный результат для группы 7-9 лет

К концу обучения формируется творческая, дружелюбная личность с активной жизненной позицией, с приоритетами здорового образа жизни, проявляющая уважение к культуре и традициям своей страны и других народов, с развитой мотивацией к познанию и творчеству.

Усвоение программы возможно по 3-м уровням: низкий, средний, высокий.

К концу 1-го года обучения **дети знают:**

Низкий уровень:**Знают:**

- назначение хореографического зала, правила поведения в нем;
- правила поведения на занятиях;
- технику безопасности на занятиях;
- музыкальные термины на бытовом уровне (быстро, умеренно, медленно).

Умеют:

- слушать и понимать учебную задачу;
- работать в паре, малой группе;
- выполнять простейшие упражнения с помощью и под контролем педагога.

Средний уровень:**Знают:**

- названия основных современных танцевальных стилей: модерн, контемп, хип-хоп;
- основные танцевальные позиции ног и рук;
- основные музыкальные термины, размер 2/4, 2/3 .

Умеют:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- выполнять простейшие упражнения под контролем педагога;
- слышать новую музыкальную фразу;
- правильно держать осанку;
- под контролем педагога создать заданный образ под заданную музыку: образы природы (цветок, ветер, животное);
- исполнять простые танцы в группе.

Высокий уровень:**Знают:**

- понятие «Танцевальный образ».
- понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;

Умеют:

- выполнять простейшие упражнения самостоятельно
- исполнять разогрев самостоятельно;
- создать себе образ под заданную музыку.
- выполнять сольные партии в соответствии с заданным образом: образы природы (цветок, ветер, животное) и характерные образы человека;
- подать себя правильно зрителю эмоционально согласно характеру танца.

Критерием обученности будут: положительная динамика высокого уровня и развития творческих способностей детей, успешное участие во внутренних конкурсах и концертах, заинтересованность детей в творческой деятельности.

Результативность отслеживается с помощью карты наблюдений, тестовых заданий, разработанных педагогом, анализа участия детей во внутренних концертах, конкурсах.

Формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения применяются следующие **виды контроля** учащихся:

1. Вводный, организуемый в начале учебного года.
2. Текущий, проводится в ходе учебного года.
3. Рубежный, проводится в период и по завершении определенных работ.
4. Итоговый, проводится по завершению всей учебной программы.

Учебно-тематический план 1-го года обучения 5-7 л., 72 ч. в год

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма проведения занятия	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Я приглашаю вас в мир хореографии.	2	1	1	Беседа, диагностика музыкально-ритмических способностей.	Наблюдение
2.	Учебно-тренировочная работа	30	12	18		
2.1	Ритмика	8	4	4	Беседа, практикум	Наблюдение, контрольное исполнение
2.2	Партерная гимнастика	8	4	4	Беседа, практикум	Наблюдение, контрольное исполнение
2.3	Танцевальные движения по диагонали и по линиям	6	2	4	Беседа, практикум	Наблюдение, контрольное исполнение
2.4	Творческая деятельность. Игры на развитие и раскрепощение танца	8	2	6	Беседа, практикум	Наблюдение, контрольное исполнение
3.	Элементы классического танца	8	2	6	Беседа, практикум	Наблюдение, контрольное исполнение
4.	Элементы народного танца	8	4	4	Беседа, практикум	Наблюдение, контрольное исполнение
5.	Элементы эстрадного танца	8	4	4	Беседа, практикум	Наблюдение, контрольное исполнение
6.	Постановка танцевальных номеров	14	4	10	Беседа, практикум	концерт
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа, игровая программа, открытое занятие для родителей	наблюдение
	Итого:	72	28	44		

Содержание для группы 5-7 л.

- 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Я приглашаю вас в мир хореографии. - 2 часа**
- 2. Учебно-тренировочная работа. -30 часов.**
 - 2.1. Ритмика. – 8 часов.**

Теория: Понятия «музыкальность», «ритмичность». Специальные ритмические упражнения и игры. 1. Движения в характере и темпе музыки (быстро и медленно). 2. Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.

Практика: Разновидности бега. Ходьба на полупальцах. Упражнения на координацию движений.

2.2. Партерная гимнастика – 8 часов.

Теория: Понятия «растяжка», «выворотность». Их назначение. Что такое партер. Для чего нужна парная гимнастика.

Практика:

1. Упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе. 2. Упражнения для развития исправления асимметрии лопаток. 3. Упражнения для развития выворотности и подвижности в коленных и голеностопных суставах. 4. Упражнения для поясницы.

2.3. Танцевальные движения по диагонали и по линиям – 6 часов.

Теория: Понятие движения. Понятия линия и диагональ.

Практика: Марш, построение в линии. Упражнение для головы: наклоны, повороты. Элементы движений. Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке.

2.4. Творческая деятельность. Игры на развитие и раскрепощение танца. -8 часов.

Теория: Что такое раскрепощение. Эмоции. Их значение.

Практика: Игры на развитие и раскрепощение танца. «Путаница», «Движение по правилам». в соответствии с заданным образом: образы природы (цветок, ветер, животное) и характерные образы человека;

3. Элементы классического танца - 8 часов.

Теория: Позиции ног и рук. Терминология и раскладка классических движений.

Практика: Позиции ног: I, II, III, IV, У, У1. Позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. 2. Полуприседание (деми плие) в I, II, V позициях 3. Вытягивание ноги на носок (батман тандю) с паузами, вперед, назад 4. Перегибание корпуса назад, в сторону (пор де бра) 5. Прыжки (соте) на двух ногах с паузами в I, II, III позициях 6. Упражнения для рук, головы и корпуса.

Танцевальные элементы

1. Танцевальный шаг (шаг с носка) 2. Бег на полупальцах 3. Прыжки

4. Элементы народного танца - 8 часов.

Теория: Терминология. Раскладка движений народного танца.

Практика: Подготовка к веревочке (в характере украинского танца). Каблук - носок (батман тандю «носок») в характере русского танца. Голубцы (подготовительное упражнение) - удар ступни одной ноги о другую. Комбинированные движения для ног, корпуса, рук и головы. Элементы движений и танцевальные этюды.

5. Элементы эстрадного танца. 8 часов.

Теория: Что такое эстрада?

Практика: Техника прыжков и вращений. Упражнения на координацию, изоляцию, полицентрию. Виды тренинга корпуса, бедер, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов.

6. Постановка танцевальных номеров.- 14 часов

Теория: понятие «рисунок танца».

Практика: Разучивание основного шага. Составление рисунка танца. Разучивание танца по частям. Репетиции.

7. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория: Анализ достижений.

Практика: Игровая программа с использованием изученного материала.

**Учебно-тематический план 1-го года обучения. Объединения
«Хореография» (7-9 лет)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма проведения занятия	Форма подведения итогов
1.	Введение. Я приглашаю вас в мир хореографии	2	1	1	Беседа, диагностика музыкально-ритмических способностей	Наблюдение
2.	Позиции рук и ног.	6	2	4	Беседа, практикум	Наблюдение контрольное исполнение
3	Упражнение для выворотности ног.	4	1	3	Беседа, практикум	Наблюдение
4	Упражнение для мышц спины, обеспечивающих правильную осанку.	4	1	3	Беседа, практикум	Наблюдение
5	Упражнения для развития подвижности позвоночного столба.	6	2	4	Беседа, практикум	Наблюдение контрольное исполнение
6	Постановка корпуса.	6	2	4	Беседа, практикум	Наблюдение
7	Упражнение для развития стопы.	4	2	2	Беседа, практикум	Наблюдение контрольное исполнение
8	Упражнение на развитие гибкости.	4	1	3	Беседа, практикум	Наблюдение контрольное исполнение
9	Упражнение для ликвидации прогиба.	2	1	1	Беседа, практикум	Наблюдение
10	Основы современного танца	68	14	54	Беседа, практикум	Наблюдение контрольное исполнение
10.1	Танцевальная импровизация	24	6	18	Беседа, практикум	Наблюдение контрольное исполнение
10.2	Контактная импровизация	20	2	18	Беседа, практикум	Наблюдение контрольное исполнение
10.3	Партер	24	6	18	Беседа, практикум	Наблюдение контрольное исполнение
11	Постановка танца.	36	11	25	Беседа, репетиции	Концерт. анализ
12	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа, игровая программа	

	Итого	144	39	105		
--	-------	-----	----	-----	--	--

Содержание учебной программы объединения «Хореография» (7-9 л)

1. Введение. Я приглашаю вас в мир хореографии – 2 час.

Теория: Беседа о хореографических дисциплинах. Техника безопасности. Понятие о музыкальных размерах. Размер 2/4, 3/4.

Практика: Выхлопывание ритма. Прослушивание музыкального материала. Диагностика музыкально-ритмических способностей.

2. Разучивание позиций рук и ног – 6 часа.

Теория: Основные позиции рук и ног.

Практика: Разучивание позиций рук и ног : 1,2,3.

3. Упражнения для выворотности ног – 4 часа.

Теория: Что такое выворотность? Правила выполнения. Зачем нужны те или иные приемы, правила правильных положений ног.

Практика: Упражнения по развитию выворотности от пальцев ног до бедра. Упражнение, стоя лицом к палке.

4. Упражнения для мышц спины, обеспечивающих правильную осанку – 4 часов.

Теория: Для чего нужна сильная спина?

Практика: Упражнение в положении лежа, сидя. Прокачка определенных мышц спины. Работа в паре. Упражнение, стоя вплотную к стене.

5. Упражнения для развития подвижности позвоночного столба – 6 часов.

Теория: Что такое позвоночник? Как он работает?

Практика: Выполнение упражнений сидя на полу, лежа на спине, лёжа на животе. Растяжки у палки.

6. Постановка корпуса – 6 часов.

Теория: Что такое постановка корпуса? Путь напряжения правильный мышц.

Практика: Правильная постановка стопы. Упражнения на фиксацию коленей, бедер, пресса, диафрагмы, плеч, шеи, подбородка.

7. Упражнения для развития стопы – 4 часов.

Теория: Понятие стопа. Последствия плоскостопия.

Практика: Упражнение для растяжки связок.

Упражнения выполняются по 8-16 раз на 4/4 музыкального размера.

8. Упражнение на развитие гибкости – 4 часов.

Теория: Понятие гибкости. Для чего нужна гибкость в быту и в хореографии.

Практика: Выполнение различных перегибов в плечевом и поясничном отделах.

9. Упражнение для ликвидации прогиба – 2 часа.

Теория: Правильное исполнение движений.

Практика: «Лягушка» лёжа на спине.

Полное плие, стоя спиной к стене по 1 и 2 позиции.

«Циркуль» лёжа на спине.

Поочередное медленное поднимание ног, лёжа на спине.

10. Основы современного танца – 68 часов.

Теория: Что такое современный танец? Какие виды и направления существуют.

10.1. Танцевальная импровизация. 24 часа.

Теория: Техника релиза. Техника расслабления.

Практика: Разогрев. Показ и контроль за правильным выполнении движений. Расслабление мышц.

Работа с пространством.

10.2. Контактная импровизация. 20 часов.

Теория: Что такое контакт? Основы взаимодействия друг с другом.

Практика: Подготовка к вращениям. Подготовительные упражнения.

Туры с правой и левой ноги. Движение по залу.

10.3. Партер. 24 часа.

Теория: Взаимодействие с полом. Терминология движений. ТБ при контакте с твердой поверхностью, падении.

Практика: Контакт с полом через наглядный пример педагога. Упражнения на формирование умений и навыков безопасного падения с использованием определенных групп мышц.

11. Постановка танца – 36 часов.

Теория: Понятие «рисунок танца».

Практика: Разучивание основного шага. Составление рисунка танца. Разучивание танца по частям. Репетиции.

12. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория: Анализ достижений.

Практика: Игровая программа с использованием изученного материала.

Методическое обеспечение

Программа разработана на основе типовой программы «Ритмика» (сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением»/ Под ред. О.А. Петрашевича. – Мн.: Национальный институт образования, 2005), а также методики Е.В. Горшковой «От жеста к жесту». В программе учитывается многолетний практический опыт педагога в области искусства хореографии и многолетний практический опыт работы педагога с младшими школьниками по предмету «Современная хореография».

Рекомендации педагога

Занятия целесообразно проводить 2 раза в неделю для каждой группы. Необходимо проводить и индивидуальные занятия, занятия малыми группами – ансамблем из 3-4 человек. Занятия должны проходить в просторном помещении, т.к. исполнение песен связано с танцем, театрализацией, игрой. В помещении должен быть музыкальный проигрыватель.

Для большей наглядности занятий можно использовать дополнительные формы обучения:

- диапозитивы;
- репродукции;
- фотографии;
- аудио- и видеозаписи;

На заключительном занятии необходимо провести анализ работы за год, обсудить план на следующий год с учетом недостатков и достоинств, провести награждение дипломами и грамотами

Материально-техническое обеспечение

1. Просторное, светлое помещение, освещение сверху.
2. Музыкальный проигрыватель.
3. Аудио колонки.
4. Фонограммы для танцевальных композиций и музыкального сопровождения.

Литература

1. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
2. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
3. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
4. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.
5. Пяти Па./ Журнал о балете для детей. М.: Студия «Антре», 2002-2005.
6. Современные и эстрадные танцы. /Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003.
7. Студия «Антре». /Журнал о балете для детей. М.: Студия «Антре», 2003-2012
8. 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.
9. Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением.// Сборник. – Научный руководитель Н.М. Лаврухина. Под ред. О.А. Петрашевича. - Мн. – Национальный институт образования. – 2005.

Литература для детей и родителей

1. Баркан А.И. Его величество ребенок. – М.: Столетие, 1996.
2. Граббед Р. Игры для малышей от года до шести. – М.: Росман, 1999.
3. Галигузова Л. Застенчивый ребенок.//Дошкольное воспитание. – 2000., № 4.
4. Карабанова В. Игра в коррекции психологического развития ребенка. – М., 1997.
5. Лукан С. Поверь в свое дитя. – М.: Эллис Лак, 1993.
6. Цуконфт-Хубер Бю. Гимнастика для малышей.- М.: АСТ, 2006.
7. Эйнон Д. Творческая игра от рождения до 10 лет. – М.: Педагогика-пресс, 1995