

Центр развития детей «Альфа поколение»

Утверждаю

Приказ от «\_\_\_» 20\_\_г

№ \_\_\_\_\_

Заведующая отделением  
дошкольного образования  
ГАПОУ «Набережночелнинский  
педагогический колледж»

\_\_\_\_\_ Л.В. Гильманова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМИКА»**

г. Набережные Челны

2019

## **Пояснительная записка.**

Данная программа предназначена для занятия ритмикой в студии для дошкольников «Почемучки».

### **Актуальность программы.**

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется его личность. В настоящее время со стороны родителей и детей спрос на образовательные услуги в области хореографии растет. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Образовательная программа дополнительного образования детей представляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность вести детей 4-7 лет в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа поможет дошкольникам творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации. Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манере поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность образовательной программы по хореографии «Потанцуй-ка» определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления, всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в

коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

### **Цель программы:**

Содействовать всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки и танца.

### **Задачи:**

- **обучающие**- овладение детьми основ хореографического мастерства;

- **развивающие**- развивать творческие способности воспитанников;

развитие творческого мышления, воображения, фантазии;

развитие способности «видеть» и ясно представлять музыкальный образ, способы его пластической интерпретации;

развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость;

развитие и совершенствование всех видов движений, которые предлагаются детям, умение выполнять их легко и выразительно, максимально артистично и в соответствии с музыкой.

- **воспитательные**- воспитать культуру поведения и общения;

воспитать умение ребенка работать в коллективе;

заложить основы становления эстетически развитой личности;

воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создается мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

### **Отличительные особенности образовательной программы.**

В основном все образовательные программы ориентированы на изучение определенного танцевального направления: народный танец, бальный танец, классический танец и т.д.

Данная программа направлена на работу воспитанников в смешанном направлении. Эта танцевальная дисциплина дает удивительную возможность

окунуться в мир добра и зла, в мир сказки, любви и одиночества, в ней могут быть использованы различные танцевальные направления.

Рассматривая танец, мы определяем несколько критериев, по которым он будет оценен. Техника танца - это правильность выполнения элементов, постановка корпуса, рук и ног, а также пластика движения. Хореография: с ее помощью максимально раскрываются способности исполнителя. Музыка - это мощнейшее средство воздействия на зрителя. Она помогает эмоционально передать идею номера.

Предлагаемая образовательная программа построена в соответствии со следующими принципами:

- от простого к сложному
- учет возрастных особенностей детей раннего возраста
- связь теории с практикой
- совершенствование знаний, умений, навыков в процессе обучения
- доступность материала
- преемственность
- наглядность
- системность
- обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях
- закрепление навыков

Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей и интересов, уровня подготовленности. В программе изложены требования, предъявляемые к знаниям, умениям и навыкам детей каждого года обучения и всего курса в целом. При этом педагог использует разнообразные способы контроля деятельности учащихся объединения.

Содержание программы включает в себя освоение классического, народного, бального, а также элементов гимнастики, эстрадного танца и т.д. Все направлено на раскрытие творческих способностей детей средствами ритмики.

### **Методическое обеспечение программы.**

- Мотивация и создание у детей интереса к предстоящему действию.

- Выполнение подражательных движений, являющихся творческими заданиями.
- Показ упражнений.
- Объяснение предстоящих действий.
- Музыкальное сопровождение.
- Доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку. Замечания, пожелания педагог должен выражать в такой форме, чтобы ребенок стремился к достижению результата, у ребенка должна формироваться уверенность в собственных силах и возможностях.

Для того, чтобы учебный процесс был эффективным, необходимо использовать в нем игру – ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника. Насыщение занятия игровыми упражнениями, имитационными движениями, сюжетно-творческими зарисовками усилит эмоциональное восприятие музыки детьми и поможет более полно и всесторонне решить поставленные задачи.

### **Структура изучения танцевальных дисциплин**

Год обучения	Упражнения для развития тела	Примерный репертуарный план
1	-ритмическая гимнастика -партерная гимнастика	-танцевальные шаги
2	-пластический тренаж -партерная гимнастика -классический экзерсис	-детский танец
3	-партерная гимнастика -классический экзерсис -акробатика	-стилизованный народный танец -сюжетный танец – на основе народного танца, детского танца

### **Обоснование отбора материала**

*Ритмическая гимнастика*-это комплекс общеразвивающих упражнений, подвижных игр, упражнений с предметами с музыкальным сопровождением. Используется в младшем возрасте. С помощью средств музыкально-ритмического воспитания успешно решаются задачи: формирование важных музыкально-двигательных навыков и умений, воспитание моральных,

волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, общей культуры поведения.

*Партерная гимнастика*-занятие на полу (на ковриках). В исходном положении сидя. Лежа очень удобно прорабатывать мышцы брюшного пресса, а также туловища, рук и ног. В этих положениях снижается опорная нагрузка на позвоночник и ноги, мышцы работают в разных режимах. Партерная гимнастика способствует активному развитию физического состояния детей, помогает лучше растянуть мышцы ног, укрепить мышцы спины, развивать гибкость позвоночника. Все это закладывает фундамент того, что дети будут успешно осваивать дальнейшую программу по изучению искусства танца.

*Акробатика*-система физических упражнений, связанных с вращениями и балансированием, выполняемых индивидуально и группами.

*Классический экзерсис*-это основа хореографии. Систематические упражнения помогают овладеть техникой танца, вырабатывать устойчивость, правильную осанку, выворотность, гибкость, мягкость и легкость движений.

*Детский танец*-это первое знакомство с законами хореографической позиции: перестроение рисунков, знание своего места на сцене, запоминание танцевальных комбинаций, навык группового исполнения, артистизм.

*Народный танец*- обязателен для изучения. Это пластический портрет народа, незримая поэзия, зримая песня, таящая в себе часть народной души. Быть русским человеком и не уметь исполнить основные, простейшие движения русского танца – это неправильно. Знакомство с русским народным танцем позволяет решать задачи: умение чувствовать характер танца и эмоционально передавать его зрителю, воспитание патриотизма в детях, формирование уважительного и бережного отношения к своему народу и традициям.

### **Постоянные разделы программы:**

- *Возраст детей*, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 4-7 лет.

*Сроки реализации* данной программы – 3 года.

*Ступени (этапы) образовательной программы:*

### **1-й год обучения «Подготовительная ступень»**

Предполагает освоение азов ритмики, изучение простейших элементов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов, применяя игровые технологии, исполнение простых танцевальных композиций и танцев.

## **2-й год обучения «Начальная ступень»**

Закрепление азов ритмики и усложнение материала по партерной гимнастике, постановочная деятельность на основе изученных танцевальных движений.

## **3-й год обучения «Основная ступень»**

Знакомство со значением классического экзерсиза, освоение простейших элементов русского народного танца.

**Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:**

музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;

пляски: парные, народно-тематические;

игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;

хороводы;

перестроения, построения;

упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и т.д.;

задания на танцевальное и игровое творчество.

**Структура занятия** состоит из трех частей:

1 часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего занятия.

2 часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

3 часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

Занятия проводятся в игровой форме.

### **Режим занятий:**

Все три ступени являются базовыми, позволяют заложить основы танца. В группах занимаются 12-15 человек. Занятия проводятся один раз в неделю по одному учебному часу.

## **Учебно-тренировочная работа:**

Цель данного раздела-разогрев мышц. В него могут входить партерная гимнастика, акробатика, классический экзерсис, вращения, растяжка-все, что направлено на развитие и подготовку ребенка к наиболее сложным элементам танца. Данный вид деятельности осуществляется в первой половине занятия. Использование данного вида деятельности обязательно на каждом занятии.

Постановка танца делится на 2 этапа:

1 этап-репетиционная работа

2 этап-постановочная работа

Разбивка часов на данные темы зависит от уровня усвоения материала учащимися.

### *1 этап. Репетиционная работа.*

Репетиционная работа направлена на разучивание новых движений к танцу, соединение их в небольшие комбинации, отработка готовых комбинаций. Данный вид деятельности осуществляется во второй половине занятия и чередуется с постановочной работой.

Основные задачи репетиционной работы:

-разучивание основных движений танца; формирование умений в исполнении основных движений танца; формирование навыков в исполнении комбинаций и композиции танцев; отработка нужных положений головы, рук, корпуса при исполнении танцевальных движений; формирование навыков группового исполнения композиций на сцене; обучение передаче своего эмоционального настроения во время танца через мимику лица и пластику движений.

Вся эта работа выполняется во второй половине занятия, после разминки и занимает большую часть времени в течение учебного года.

### *2 этап. Постановочная работа.*

Постановочная работа – это постановка новых танцев, которая осуществляется по основному закону драматургического произведения и состоит из ряда компонентов. Драматургия (содержание), музыка, рисунок танца, выученные движения и комбинации складываются на постановочных занятиях в определенную композицию – композицию танца. Задача педагога – определить рисунок танца, чтобы дети заняли свое место расположения в данном рисунке.

Постановочная работа осуществляется во второй половине занятия лишь после того, как репетиционная работа проведена в полном объеме.



*Образовательная программа направлена на:*

- Создание условий для культурного самоопределения воспитанника
- Обеспечение возможности творческой самореализации личности
- Укрепление психического здоровья учащихся через использование личностно-ориентированного подхода при организации занятий, при подготовке выступлений, через обеспечение эмоционального благополучия воспитанников, путем создания благоприятного климата на занятиях и ситуации успеха.
- Укрепление физического здоровья детей через планомерно возрастающие нагрузки на организм ребенка во время занятий, развивающие также их индивидуальные особенности.

*Ожидаемые результаты:*

Укрепление физического и психического здоровья, воспитание и развитие личностных качеств: трудолюбия, взаимопонимания, доброты, сопереживания, стремления к победе, смелости, самосовершенствование, наслаждение жизнью и процессом обучения танцу.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

- итоговое занятие
- открытое занятие
- выступление на концертах в центре «ДАР»

В процессе занятий в соответствии с темой, годом обучения, возрастом детей, используются следующие виды контроля:

текущий, тематический, индивидуальный, самоконтроль, взаимоконтроль, итоговый контроль по определению ЗУНов, в форме практических заданий (показ отдельных движений, комбинаций, элементов танца), тестирование в конце учебного года (сравнение показателей каждого ребенка на начало года и конец учебного года).

## **Программа первого года обучения**

*Задачи:*

- формировать познавательный интерес и желание заниматься танцами
- развивать ритмичность, гибкость и эластичность мышц
- сохранять и укреплять здоровье ребенка через занятия ритмикой.

## **Учебно-тематический план «Подготовительная ступень»**

	Всего часов	Теория	Практика	Сроки реализации
1. Вводное занятие	1	10 мин	15 мин	сентябрь
2. Ритмическая гимнастика	8	2	6	В течение года
3. Партерная гимнастика	10	2	8	В течение года
4. Танцевальные шаги	13	3	10	В течение года
5. Досугово-воспитательная деятельность	4		4	В течение года
Всего:	36 часов			

В учебном году 36 занятий, один раз в неделю по одному учебному часу.

### **Содержание изучаемого курса.**

*1. Вводное занятие. Общее количество часов: 1*

*Форма занятия: беседа, упражнение.*

Знакомство с детьми; ознакомление с правилами поведения в танцевальном классе; правила поведения в здании; разучивание приветствия (танцевальный поклон), танцевальная игра «Зоопарк» (игра – импровизация для определения уровня подвижности воспитанников ); упражнение «Работаем зеркально» - что такое и как выполняется?

*2. Ритмическая гимнастика. Общее количество часов: 8* *Формы занятий: изучение нового, занятие-упражнение, занятие закрепления знаний и навыков, повторительно-обобщающие занятия, контрольное занятие.*

Музыкально-ритмическая подготовка ребенка занимает большое значение в будущем исполнении танца. Это специальная гимнастика, которая включает простейшие действия, так как предметом музыкально-ритмического воспитания является музыка и движение. Данная тема программы направлена на решение следующих задач:

- формирование музыкально-двигательных умений и навыков

- развитие памяти, внимания, общей культуры поведения
- гармоническое развитие форм тела и функций организма ребенка, направленное на совершенствование физических способностей, укрепления здоровья

Тема изучается в течении всего года на каждом занятии. Для лучшего восприятия и усвоения данной темы используется форма игры, являющаяся основным и ведущим видом деятельности детей данного возраста.

Порядок выполнения движений, виды движений, количество повторений разработаны педагогом к каждому занятию.

Ритмическая гимнастика предполагает исполнение следующих движений:

- движение головы-вперед, назад, вправо, влево.
- работа плеч-вверх, вниз
- работа рук (кисти, локти) - круговые движения
- работа рук, направленная на координацию движений
- наклоны вправо, влево
- движение бедер вправо, влево
- движение для коленей, голеностопного сустава и т.д.-плие, подъем колена вверх
- движение для стоп – подъем на полупальцы
- приседание, приседание с поворотом корпуса
- выпады, большие прыжки для растяжки
- бег, прыжки с поджатыми ногами

Педагог должен создать такую обстановку на занятиях, чтобы ребенок мог раскрепоститься, «снять» с себя все ограничения и выразить в танцевальном этюде свою суть, показать свое душевное состояние.

Этого можно добиться путем создания сказочного мира, где детям предлагается стать сказочным героем. Игровой момент поможет ребятам снять эмоциональное напряжение и застенчивость.

### 3. *Партерная гимнастика. Общее количество часов:10*

*Формы занятий: изучение нового, занятие-упражнение, занятие закрепления знаний и навыков, занятие-повторение, контрольное занятие.*

*Партерная гимнастика – занятие на полу (на ковриках).*

В исходном положении сидя и лежа очень удобно прорабатывать мышцы брюшного пресса, туловища, рук и ног. В этих положениях снижается опорная нагрузка на позвоночник и ноги. Мышцы работают в разных режимах.

Партерная гимнастика способствует лучшему развитию физического состояния детей, помогает лучше растянуть мышцы ног, укрепить мышцы спины, развить гибкость и т.д.

Все это закладывает фундамент успешного освоения дальнейшей программы по изучению искусства танца.

Партерной гимнастикой ребята занимаются на каждом занятии. В нее входят движения, направленные на:

- развитие стоп
- развитие выворотности тазобедренного сустава
- укрепление мышц пресса
- развитие гибкости спины и ее укрепление
- растяжка ног

#### *4. Танцевальные шаги. Общее количество часов: 13*

*Формы занятий: изучение нового, занятие-повторение, занятие закрепления знаний и умений, контрольное занятие.*

Изучение данной темы – подготовительный этап к дальнейшему освоению танцевальных движений и комбинаций в следующем году обучения, ознакомление воспитанников с простейшей танцевальной лексикой. Тема изучается в течении года на каждом занятии.

Содержание занятий:

- простой шаг под музыку
- ходьба с высоко поднятыми коленями
- ходьба на носках, на пятках
- приставные шаги
- шаг с носка, шаг – галоп
- шаг с ударом
- тройной притоп
- demi-plié по 6 позиции с разворотом корпуса
- подскоки

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется с помощью открытого итогового занятия для родителей, на котором педагог полностью анализирует работу каждого ребенка.

### **Программа второго года обучения.**

*Задачи:*

- приобщение младших школьников к искусству танца
- развитие базовых танцевальных способностей ребенка через учебно-тренировочную работу и элементы детского танца
- формирование качеств, составляющих культуру поведения
- формирование первичного навыка тренировки
- развитие произвольности психических процессов (внимание, память)

### ***Учебно-тематический план «Начальная ступень»***

Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Сроки реализации
1 Вводное занятие	1	0,5	0,5	сентябрь
2 Учебно-тренировочная работа:	17	3	14	В течение года
- музыкально-пространственные перестроения	2	0,5	1,5	В течение года
- ориентирование в танцевальном зале	1	0,5	0,5	В течение года
- пластический тренаж	7	2	5	В течение года
- партерная гимнастика	7	2	5	В течение года
3 Постановка танца	14	4	10	В течение года
4 Досугово-воспитательные мероприятия	4		4	В течение года
	36 час			

### **Содержание изучаемого курса.**

*1. Вводное занятие. Общее количество часов: 1*

*Форма занятий: вводное занятие.*

Правила поведения в танцевальном зале, на занятии, правила поведения в центре «ДАР», требования к внешнему виду и обуви на занятиях. Пластический тренаж, партерная гимнастика.

*2. Учебно-тренировочная работа. Общее количество часов: 17.*

*1) Музыкально-пространственные перестроения. Общее количество часов: 2*

*Формы занятий: изучение нового, занятие-повторение, контрольное занятие.*

*Теория: ознакомление со значением терминов: колонна, шеренга, круг, 2 круга (внутренний, внешний), диагональ, две диагонали, построение в шахматном порядке.*

*Практика: обучение выстраиванию рисунков по команде с комментариями и замечаниями педагога.*

- 2) *Ориентирование в танцевальном зале. Общее количество часов: 1.*  
*Формы занятий: изучение нового, занятие-повторение, занятие-закрепление, контрольное занятие.*

*Теория:* знакомство с правилами ориентирования в танцевальном зале (поворот корпуса в заданном направлении), направлением « 8 точек», понятием линии танца, понятием против линии танца.

*Практика:* обучение поворотам в каждую из 8 точек зала: дети повторяют движения педагога, затем пытаются сами сделать это движение без помощи педагога; обучение движениям по кругу, закрепление понятий против линии танца и линии танца.

Освоение этих тем дает ребенку возможность научиться грамотно и быстро ориентироваться в танцевальном зале, затем на сцене. Знание рисунка танца позволит в дальнейшем хорошо справляться с постановкой танца. Закладывается фундамент дальнейшего успешного развития ребенка в области хореографии. Но для этого необходимо периодически повторять эти темы, так как выделенных часов для их прохождения мало. Некоторые дети окончательно освоят эту тему к концу первого, а некоторые – лишь к концу второго года обучения. Нельзя не учитывать того, что у детей дошкольного возраста не развиты такие волевые качества, как настойчивость, целеустремленность, упорство, дисциплинированность. Поэтому первое занятие построено на простом материале, включающем элементы игры и соревнования.

- 3) *Пластический тренаж. Общее количество часов: 7.*

*Формы занятий: изучение нового, занятие-упражнение, занятие-закрепление навыков, повторительно-обобщающие занятия, контрольные занятия.*

Пластический тренаж-это специальная гимнастика, которая выполняется в первой половине каждого занятия для разогрева мышц тела, чтобы подготовиться к более сложной нагрузке во второй половине занятия. Порядок выполнения движения, виды движения, количество повторения разрабатываются педагогом к каждому занятию.

В пластический тренаж входят движения, направленные на разогрев:

-мышцы шеи

-плечевого сустава

-локтевого сустава, кисти рук

-мышц спины

-коленного и голеностопного суставов

По мере усвоения пластического тренажа педагог меняет набор движения, усложняет их, тем самым увеличивая нагрузку, не сохраняя последовательность движений.

4) *Партерная гимнастика. Общее количество часов:7*

*Формы занятий: изучение нового, занятие-упражнение, занятие-закрепления знаний и навыков, занятие-повторение, контрольное занятие.*

Партерная гимнастика-занятие на полу, на ковриках.

Партерной гимнастикой ребята начинают заниматься в первой половине занятия после пластического тренажа.

В партерную гимнастику входят движения:

- для стопы
- для ноги (колени, бедро)
- для мышц пресса
- для развития и укрепления мышц спины
- для развития выворотности в тазобедренном суставе
- для растяжки ног.
- элементы акробатики (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мостик»).

3. *Постановка танца. Общее количество часов:15*

*Форма занятий: занятие-изучение нового, занятие-упражнение, занятие-повторение, занятие-обобщение, игровое занятие.*

1) *Репетиционная работа.*

Освоение обязательного набора элементов детского танца позволит педагогу выучить с детьми любой детский танец в первый год обучения и заложит фундамент успеха в дальнейшем. Для этого необходимо освоить следующие элементы детского танца:

- приставные шаги с работой корпуса, головы и рук
- шаг с носка (сценический шаг)
- шаг галоп
- шаг с ударом
- шаг с прошаркиванием
- шаги в повороте на 180 и на 360 градусов
- тройной притоп
- ковырялочка
- елочка и гармошка
- demi-plié по 4 позиции с разворотом корпуса
- подскоки
- неглубокие выпады
- наклоны корпуса вправо и влево
- отведение ноги вперед на носок
- отведение ноги в сторону на каблук
- удары в ладоши

-смена мест в паре

## 2) Постановочная работа.

Во второй год обучения дети впервые соприкасаются с этой деятельностью, когда им предлагается выучить один танец. Постановочная работа выполняется во второй половине занятия после разминки и повторения уже знакомых элементов и комбинаций. Она может выполняться на каждом занятии, по мере восприятия детьми данного материала.

Репертуар второго года обучения включает в себя детский танец, построенный на элементарных движениях, например, танцы: «Бабочки», «Облака», танец с хлопками, «Гномики», «Как на тоненький ледок», «Веселый хоровод».

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- итоговое занятие по теме «Музыкально-пространственные перестроения в танцевальном зале»
- итоговое занятие по теме «Ориентирование в танцевальном зале»
- итоговое занятие для родителей
- выпускной концерт.

## Программа третьего года обучения

*Задачи:*

- познакомить детей с классическим экзерсисом
- формировать культуру поведения (сдержанность, управление собой, настойчивость, упрямство)
- развивать навык организации здорового года жизни

### Учебно-тематический план «Основная ступень»

Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Сроки реализации
1 Вводное занятие	1	0,5	0,5	сентябрь
2 Учебно-методическая работа:	17	3	14	В течение года
- партерная гимнастика	6	1	5	В течение года
- классический экзерсис	6	1	5	В течение года
- растяжка	5	0,5	4,5	В течение года
3 Постановка танца	14	4	10	В течение года



4	Досугово-воспитательные мероприятия	4		4	В течение года
	Всего:	36 час			

### **Содержание изучаемого курса**

#### *1 Вводное занятие 1 час*

*Правила поведения в здании, на занятиях, в танцевальном зале. Требования к внешнему виду на занятии. Повторение танцев, выученных в прошлом году.*

#### *2 Учебно-тренировочная работа.*

*1) Партерная гимнастика. Общее количество часов: 6*

*2) Классический экзерсис. Общее количество часов: 6*

*Формы занятий: занятие-беседа, занятие-изучение нового, занятие-упражнение, занятие-закрепление знаний и навыков, итоговое занятие.*

На третьем году обучения классический экзерсис является основной формой разогрева мышц. Все движения исполняются лицом к зеркалу, разучиваются медленно, скрупулезно. Повышены требования к грамотному исполнению движений.

Основные понятия и движения:

\* Знакомство со значением классического экзерсиса;

\* постановка корпуса; позиции ног: 1, 2, 3, 5;

\*выдвижение ноги (батман-тандю) назад из 1 и 3 позиций ног;

\*выдвижение ноги с полуприседанием из 1 и 3 позиции вперед, в сторону; движение рук.

\*пор де бра из подготовительного положения в позицию 1, 3,1 и снова в подготовительное положение

\*demi-plie

*3) Растяжка. Общее количество часов: 5*

*Форма занятий: занятие-упражнение.*

Работа с мышцами ног начинается после классического экзерсиса. Растяжка сочетает в себе: деми-плие, пор де бра. Если дети хорошо усвоили данный вид работы над мышцами, то можно осваивать положение «нога впереди на станке».

#### *3. Постановка танца. Общее количество часов: 15*

*1) Репетиционная работа.*

Освоение простейших элементов русского народного танца: «гармошка», «ковырялочка», «моталочка», веревочка, пропадание в сторону, ходы: простой шаг с продвижением вперед-назад, притоп,

удар всей стопой, шаг с протаскиванием, шаг с ударом каблука, поочередные переступания в полуприседании, положение рук в парном танце, движение рук-переводы в различное положение.

## 2) *Постановочная работа.*

Для третьего года обучения предполагается выучить один-два танца в зависимости от того, как дети осваивают программу. Репертуар 3 года обучения может включать в себя 1-2 новых танца, а так же танцы предыдущего года.

Для обязательного разучивания запланированы следующие танцы:

\*стилизированный русский народный танец «Катюша», «Хоровод».

Народная композиция построена на следующих характерных русских движениях:

-шаг с остановкой

-поворот в паре

-«кренделек»

-свечка

-ковырялочка

-притоп, двойной притоп, тройной притоп.

\*Сюжетный танец «солнечные зайчики»

Сюжетный танец берется в программу для развития и тренировки эмоционального исполнения танца, для формирования чувства танца, а также для того, чтобы заинтересовать детей. Сюжет танца выбирается педагогом, учитывая возможности детей, их умения, навыки, артистизм. Основой являются движения танца, а также основные движения танцев 1, 2 годов обучения.

*Формы проведения итогов реализации образовательной программы.*

- итоговое занятие по теме «Классический экзерсис»

- итоговое занятие по теме «Русский танец»

- участие в выпускном концерте.

*Прогнозируемые результаты.*

\* Разностороннее развитие личности на занятиях:

- освоение основных элементов танцевальных техник

- формирование умения правильно слушать музыку

- развитие умения представлять движения в воображении и мыслить образами

\* Сформированность потребности в участии в творческом процессе группы, коллектива

\* Приобретение и развитие опыта в работе

\* Совершенствование умений и навыков занимающихся:

- формировать правильную осанку
- владеть всеми частями тела
- снять мышечные и психологические комплексы «зажатости»,
- импровизировать на основе музыки.

### **Критерии достижения цели программы**

1 Системность диагностики ЗУНов детей в области хореографии в форме открытых занятий.

2 Эффективность обучения по программе. Получение высокого уровня освоения содержания программы.

3 Интерес к знаниям, мотивация на дальнейшее обучение.

### **Механизм определения результативности программы.**

На занятиях дети учатся выполнять простейшие танцевальные движения, проявлять инициативу и самостоятельность в музыкально-ритмическом движении, выражать свои эмоции и т.д. Контроль за ходом освоения танцевальных знаний, умений и навыков, наблюдения за развитием способностей детей на открытых занятиях, массовых выступлениях, посвященных осеннему празднику, Новому году, 23 февраля и 8 Марта, выпускному, позволяет педагогу оценивать их успехи.

### **Условия реализации программы.**

-Обучение по образовательной программе производится в соответствии с ежегодно утверждаемым учебным планом.

-Изменение в программе осуществляется с учетом возрастных особенностей детей.

-Занятия проводятся в разновозрастных группах. Численность каждой группы не более 15 человек.

-Открытые занятия и концерты позволяют осуществить систематический контроль за успешностью обучения детей и выявление пробелов.

-Занятия проводятся с использованием большого количества танцевальной атрибутики.

### **Уровни усвоения программы.**

#### **1 Высокий уровень.**

Ребенок полностью усвоил изучаемую программу:

- усвоение всех элементов ритмической гимнастики (движение головы; работа плеч, рук, движения, направленные на координацию; наклоны; движения бедер; движение коленей; движения для стоп; приседания; выпады; бег; прыжки)

- усвоение движений пластического тренажа (движения, направленные на разогрев мышц шеи, плечевого сустава, локтевого сустава, кисти рук, мышц спины, коленного и голеностопного суставов)

- усвоение движений партерной гимнастики (для стопы, для ног, мышц пресса, развитие и укрепление мышц спины, развитие выворотности и тазобедренного суставов, растяжка ног, элементы акробатики)

- усвоение элементов детского танца (приставные шаги с работой корпуса, головы и рук; шаг с носка, шаг галоп, шаг с ударом, шаг с прошаркиванием, шаги в повороте на 180 и 360 градусов, тройной притоп, ковырялочка, елочка и гармошка и т.д.)

- усвоение элементов и понятий классического экзерсиса (постановка корпуса, позиции ног и рук, деми-плие, растяжка и т.д.)

- усвоение движений русского народного танца (шаг с остановкой, поворот в паре, кренделек, свечка, ковырялочка, притоп двойной, тройной)

#### **2. Средний уровень**

Ребенок не полностью усвоил изучаемую программу:

- усвоение не всех элементов ритмической гимнастики

- неполное усвоение движений пластического тренажа

- усвоение не всех движений партерной гимнастики (неразвитость выворотности и тазобедренного суставов, невыполнение акробат. элементов)

- усвоение не всех элементов детского танца
- не усвоение понятий классического экзерсиса
- неполное усвоение движений русского народного танца

### 3. Низкий уровень

Ребенок не усвоил изучаемую программу.

## **Предполагаемый результат**

После 1-го года обучения дети должны:

- освоить понятия «музыкальный темп, ритм»
- знать элементарные рисунки танца: построение в шахматном порядке, линию, змейку, колонну, круг
- изучить основные позиции ног, положение рук, ритмическую гимнастику по кругу, поклон по первой позиции
- овладеть начальными практическими навыками тренировочных упражнений классического танца
- уметь выполнять элементарные движения народного, образного и современного танца

Во 2-ой год обучения дети должны усвоить:

- музыкально-пространственные перестроения; пластический тренаж; партерный тренаж
- ритмический шаг с хлопками; понятие «темпа»
- отличать мелодии друг от друга
- овладеть новыми рисунками танца: построением по диагонали; звездочка, до-за-до, ручеек
- новые позиции ног и положение рук, ритмическую гимнастику на полу, поклон по третьей позиции.
- овладеть практическими навыками тренировочных упражнений классического танца второго года обучения

- уметь выполнять движения народного, сюжетного, образного и современного танца более высокого уровня сложности и под более быстрый темп, а также знать диагональные проходки.

В конце 3-го года обучения учащиеся должны:

- овладеть новыми рисунками танца: восьмерки, петельки, воротца и уметь их выполнять

- знать все позиции ног, положения рук, поклон по пятой позиции, ритмическую гимнастику третьего года обучения.

- овладеть практическими навыками всех тренировочных упражнений классического танца

- выполнять более сложные движения народного, образного и т.д. танца.

### **Техническое оснащение занятий**

- гимнастический коврик

- музыкальный центр

- музыкальный материал

- телевизор

- DVD

### **Работа с родителями**

1 Знакомство родителей с учебной программой

2 Проведение открытых занятий для родителей

3 Родительские собрания.

## **Список используемой литературы**

1. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. А.: Учите детей танцевать.// Владос, 2004.
2. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. // М. «Музыка»,
3. Золотарев В. Шагают девочки и мальчики: Музыка и движение.-М.-2008
4. Глиэр Р. Вальс: методическое пособие по ритмике.М.-2009
5. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие.М.-2010
6. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. М.:Искусство,2007
7. Васильева Т.К. Секрет танца. М.-2008
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л.: Искусство 2009
9. Современный балльный танец. М.: Просвещение,2009