

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

**кружка «Ритмопластика»
(срок реализации 1 год, возраст детей 7-10 лет)**

Автор-составитель:
Мичурина Татьяна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

с. Зиняки

2019-2020 учебный год

1. Пояснительная записка

Хореография 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.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин. Известный отечественный психолог Л.С. Выготский подчёркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной движенческой системой играет ключевую роль в развитии воображения и творчества ребёнка.

Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка, через пластику тела.

В процессе обучения педагогами выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребёнка:

- формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития тела; укрепляет здоровье;
- формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-ритм, знания простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремлённость;
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;
- развивает коммуникативные способности детей, развивает чувства «локтя партнёра», группового, коллективного действия;
- пробуждает интерес к изучению родной национальной хореографической культуры и воспитывает толерантность к национальным культурам других народов.

Таким образом, эти особенности хореографии определяют **актуальность и востребованность** данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

Цель программы – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

В процессе обучения педагогом определены и решаются следующие **задачи**:

- * развитие интереса и приобщение учащихся к мировой танцевальной культуре;
- * развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;
- * формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;
- * развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-

образного мышления, пластической подвижности;

* привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся путем последовательного прохождения по годам обучения за четыре курса с учетом возрастных и психических особенностей детей 6-11-летнего возраста.

Направленность программы: художественно-эстетическая. Образовательная программа направлена на обучение детей основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида.

Концептуальная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, народный, современный танец.

Программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ.
2. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2020 года.
3. СанПин 2.4.4.3172 – 14.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Зиняковская ОШ»

В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося. Предлагаемая программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

На занятиях, которые обычно проводятся в игровой форме, даются первоначальные знания азов хореографии. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения.

На занятиях изучаются три основных направления – народный танец, классический танец, детский танец. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра;
- репетиция;
- открытый урок;
- концерт.

2.Планируемые результаты

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

1. личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
2. метапредметные результаты - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
3. предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

После первого года обучения дети:

- будут передавать в простых танцевальных движениях особенности ритма и характер музыкального произведения;
- будут уметь ориентироваться в пространстве класса и относительно друг друга (осуществлять перестроения);
- будут уметь исполнять простейшие элементы русского народного танца, такие как моталочка, косыночка:

Диагностика:

В течение учебного года проводится отслеживание усвоения дополнительной общеобразовательной программы в виде концертов, выступлений. В конце года проводится

итоговая аттестация в виде контрольного урока. Составлены критерии диагностики по усвоению задач данной программы (см. оценочные материалы)

Средства диагностики: психолого-педагогическое наблюдение, упражнения, задания на занятиях.

3.Содержание учебного предмета, курса

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов:

«Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между «Ритмикой» и «Физкультурой»: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

1. позиции ног;
2. позиции рук;
3. позиции в паре;
4. рисунок танца;
5. линия танца;
6. направление движения;
7. углы поворотов.

Кружок «Ритмопластика» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

1. РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- * правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;
- * художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

1. на носках, каблуках,
2. перекаты стопы,
3. высоко поднимая колени,

4. выпады,
5. ход лицом и спиной,
6. бег с подскоками,
7. галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

1. “линии”,
2. “хоровод”,
3. “шахматы”,
4. “змейка”,
5. “круг”.

Задача данного этапа – черезобразное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Программа обучения выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей:

- * научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);
- * переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
- * отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;
- * менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;
- * закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

3. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

4. Тематическое планирование

№	Содержание	План	Факт
1	Ритмика Правила поведения в танцзале, режим работы.		
2	Ритмика. Упражнения: «кольцо», «мостик», «паучок».		
3	Ритмика. Упражнение «Острые карандаши» (для развития стопы). Музыкальные игры		
4	Добрая, сердитая кошка» (образный пластический этюд). Ритмические фантазии-гимнастика с лентами		
5	Ритмика. Упражнения на развитие равновесия		
6	Ритмика. Упражнения на координацию		
7	Гимнастика Гимнастика. Этюд «Посмотри».		

8	Гимнастика. Упражнение «Петушок» (образный этюд).		
9	Гимнастика. Упражнение «Петушок», «Змея» (пластический этюд).		
10	Гимнастика: упражнения «бабочка», «кольцо», «мостик из положения лёжа», «Змея» с продвижением по кругу.		
11	Упражнение «Сломанный мостик» (развитие гибкости спины)		
12	Гимнастика. Шаг на полупальцах, лёгкий бег, шаг с подскоком, галоп,		
13	Народный танец Беседа « Особенности народного танца» Шаги в русском народном танце: «простой, переменный»		
14	Шаг с притопом		
15	Шаг с пятки		
16	Русский переменный шаг. «Ковырялочка», «Верёвочка». Танцевальная композиция «Подружки»		
17	Русский переменный шаг. Танцевальная композиция «Подружки»		
18	Движения «Моталочка», «Верёвочка». Танцевальная композиция «Подружки» Классический танец Беседа «Что такое классический танец?»		
19	Положение ног в классике: 6, 1, 2 позиция		
20	Построения и перестроения в колонну по одному, в пары и обратно.		
21	Изучение 3 позиции ног «Балерина». Поднятие на полупальцы по 1, 2, 3 позиции ног		
22-23	Упражнения на развитие выворотности ноги. Изучение этюда «Дровосеки»		
24-25	Упражнения на развитие осанки. Музыкальный этюд «Добрая и сердитая кошка»		
26-28	Изучение этюда «Мотыльки» Детский танец Музыкальный этюд «В зоопарке»		
29	Перестроения в две, три линии. Танец «Точка, точка, запятая »		
	Упражнение на растяжку «Две дорожки» (растяжка). Танец «Точка, точка, запятая »		
30	Гимнастика. Упражнение «Весенний цветок» (пластика руки). Танец «Точка, точка, запятая»		
31	Итоговая аттестация. Контрольный урок		

32	Музыкальная игра «Лягушки-цапли». Упражнения на гибкость.		
33	Этюд «Насекомые и птицы» (на развитие образа). Танец «Точка, точка, запятая »		
34	Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений танца.		
		34 ч	

5. Список литературы

1. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных, Издательство: Эксмо, 2003 г.
2. Гальперин Ян Учимся танцевать легко! ,Издательство: Центрполиграф, 2009 г.
3. Н.И.Тарасов “Классический танец”, М., 1981.
- 4.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей, Издательство: «Эксмо», 2003 г.
5. Яковлева Ю. Азбука балета, Издательство: «Новое литературное обозрение», 2008 г.
6. С.В. Филатов “От образного слова - к выразительному движению”, М.,1993.
7. В.М. Красовская, ст. “О классическом танце”, в кн. Н. Базарова, В.Мей “Азбука классического танца”, Л., 1983.
8. Учебное видео:
 - Методика детского танца
 - Танец - игра. Методика и постановки;
 - Танцы для дошкольников;
 - Танцы для младших школьников;
 - Танцы для подростков;
 - Тематические танцы;
 - Народный танец;

Оценочные материалы.

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе, переводятся в оценку : 1-4 б –«удовлетворительно», 5-8 б –«хорошо», 9-10 б –«отлично»и фиксируются в сводных таблицах.

Итоговая аттестация

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

- ☐ определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- ☐ выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- ☐ определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- ☐ анализ полноты реализации программы первого года обучения.

Срок проведения: конец апреля

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание

Теоретическая часть:

- ☐ знание различных типов шагов и видов бега (шаги с носочка, на пятках, бег на полупальцах и другие, подскоки, галоп, прыжки) ;
- ☐ знание упражнений на координацию.

Практическая часть:

- ☐ исполнение простых танцевальных связок в стиле джаз-модерн; ☐ исполнение развивающих игр-превращений, игр на ориентирование в пространстве;
- ☐ умение правильно держать осанку.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — обучающейся овладел менее 1/2объематеоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — обучающейся овладел не менее 1/2объематеоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

Для детей 1 года обучения:

1. Исполнение простых танцевальных движений под музыку:
хлопки ладошами, удары ногами, приседания, «марш», подъём на носки, подъём на пятки, прыжки на месте на двух ногах (ноги вместе, ноги в стороны),»пружинка» «моталочка», «бег по кругу, «галоп», подскоки.
2. Исполнение простых танцевальных композиций и танцев :
«Цыплята», «Бабочки», «Ладошки», «Приглашение», «Снежинки», «Топотушки».
3. Знать основные позиции рук:
подготовительная, 1, 2, 3.
4. Знать основные позиции ног:
1, 2, 3, 6

5. Уметь реагировать на начало и окончание звучания музыки
6. Начинать и заканчивать движения в соответствии с началом и окончанием музыки:
начинать двигаться с началом звучания музыки и чётко останавливаться с её окончанием.
7. Уметь ориентироваться в пространстве, реагировать на смену частей музыки:
уметь встать в линию, колонну, круг, повернуться на право, на лево.
8. Передавать в движении характер музыки:
используя пластику своего тела передать содержание и характер звучащей музыки.

Прошнуровано и
пронумеровано
_____ листов
Директор МБОУ
«Эльновская ОШ»
Е.Н. Рынцеева

