



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №4 ГОРОДА ТОРЕЗА»**


улица Ленина, дом 303, г. Торез, 86600, тел. (06254) 3-04-64
e-mail: school4.torez@mail.ru Идентификационный код 25704943

РАССМОТРЕНО

решением
педагогического совета
Протокол № 1

От «21» августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР
 Семийехина Н.П.

«21» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Школа № 4 г. Тореза»
 Лысенко О.Н.

От «21» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КРУЖКА**

«КАПЕЛЬКИ»

Торез-2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Направленность данной программы – художественная (хореография).

Программа направлена на :

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.
- формирование у воспитанников танцевальных навыков.

Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

Образовательный процесс данной программы определяется и регламентируется такими государственными и ведомственными нормативными документами:

- Конституция Донецкой Народной Республики;
- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (статья 72);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310.
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. № 8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. № 392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015 г. № 94 «Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы заключается в объединении как практических и теоретических основ изучения хореографии, так и различных направлений хореографии, а так же занятий по актёрскому мастерству и акробатике, что позволяет формировать физические данные детей и артистизм как взаимосвязанную целостность.

Программа по хореографии работает в трёх направлениях:

Основой для изучения хореографического искусства является *классический танец*, который все же переплетается с современным танцем. При его изучении выделяют следующие разделы урока: разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, уровни, кросс (передвижение в пространстве) комбинация или импровизация.

Классический танец – вырабатывает академизм упражнений веками выверенной методикой подготовки танцовщика. Классический танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение.

Эстрадный танец. Присутствует на первых годах обучения, переплетаясь в постановках с современными направлениями. В этом стиле можно бесконечно варьировать, сочинять, учитывая возможности, особенности темперамента обучающихся, максимально выявляя индивидуальные возможности каждого.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе обучения (методика исполнения и выразительности языка танца, теория о происхождении классического балета, современных направлений хореографии, знание французской и английской терминологии, знание танцевального этикета, великие имена в истории становления хореографического искусства).

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования танцевальной культуры, посредством изучения современных направлений в хореографии.

-развитие физического потенциала обучающихся для выполнения танцевальных композиций в различных жанрах хореографии.

-формирование условий для разностороннего развития индивидуальных особенностей личности обучающихся посредством изучения различных направлений в хореографии.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основным танцевальным направлениям данной программы (классический танец, народная стилизация, современный эстрадный танец);

- обучить технике выполнения классического и современного экзерсиса;
- обучить практическому применению теоретических знаний.

Развивающие:

- способствовать развитию умственной и физической работоспособности;
- сформировать приёмы сценической выразительности и актёрского мастерства;
- способствовать развитию интереса к миру танца.

Воспитательные:

- воспитать культуру личности обучающегося средствами хореографического искусства;
- сформировать танцевальную культуру подрастающего поколения; социально ориентировать обучающихся, помочь их становлению в обществе; эстетическое воспитание посредством хореографии; формирование творческой личности
- воспитать гражданскую позицию и чувство патриотизма;
- воспитать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу;
- профессионально ориентировать старшеклассников.

Задачи 1 -2 го года обучения:

Образовательные:

- обучить выполнению заданий по инструкции педагога;
- обучить правильной осанке и постановке корпуса при выполнении упражнений и движений;
- обучить выполнению партерной гимнастики;
- обучить выполнению простых акробатических упражнений (колесо, мостик);
- обучить позициям ног, рук, головы в классическом танце;
- обучить простым прыжковым комбинациям;
- обучить умению согласовывать движения с музыкой;
- обучить пользоваться простейшей танцевальной терминологией на занятиях.

Развивающие:

- развивать умения ориентирования в пространстве (знание точек класса);
- развивать самостоятельность в выполнении заданий по инструкции педагога;
- развить интерес к творчеству через изучение танцевальных этюдов;
- развить навыки самостоятельной и творческой деятельности развивать умения координировать движения рук, ног, корпуса и головы.

Воспитательные:

- воспитывать общительность, умение входить в контакт с педагогом и детьми;
- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу;
- способствовать привлечению родителей к участию в работе творческого объединения.

Задачи 3-4 го года обучения:

Образовательные:

- обучать выполнению экзерсиса классического танца у танцевального станка;

- обучать выполнению экзерсиса классического и характерного танца на середине зала;
- научить переключаться эмоционально с одного характера музыки на другой;
- обучить выполнению хореографической композиции;
- формировать навыки правильного и выразительного движения в области современной эстрадной хореографии;
- организовывать постановочную работу и концертную деятельность (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях).

Развивающие:

- развивать мышление, воображение, активность, импровизацию посредством выполнения упражнений по актёрскому мастерству;
- развивать навыки выразительности, пластичности, грации и изящества движений;
- развивать мышечную силу, гибкость, ловкость и выносливость;
- развить представление об организации постановочной и концертной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитывать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитывать чуткое отношение друг к другу, желание заниматься вместе;
- воспитывать личность ребёнка посредством хореографического искусства;
- сформировать знания о правилах поведения в танцевальном зале;
- воспитать любовь к хореографическому искусству;
- воспитать чувство выдержки, активности и лидерства в коллективе.

Отличительные особенности данной программы

Предполагаемая учебная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. Обучение проводится в 2 этапа:

Первый этап – освоение азов ритмики, азбуки музыкального движения, азов классического танца.

Второй этап – совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса, освоение репертуара историко-бытовых и массовых бальных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа рассчитана на детей от 6 до 11 лет. Возрастные группы складываются приблизительно из такого возрастного расчёта:

начальный этап подготовки – 6-8 лет;

основной этап подготовки – 9-11 лет.

Программа рассчитана на 4 года обучения при постоянном составе детей. Такой срок обучения разработан в связи с тем, что дети начинают обучение с 6-летнего возраста (1-й класс) и заканчивают обучение, будучи в 4-м классе. Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей, их возрастной психологии.

Объем учебной нагрузки в год:

1й, 2й год обучения – **34** часа;

3й, 4й год обучения – **34** часа.

Формы и режим занятий

Отбор в группу первого года обучения по определённым критериям в хореографии не ведётся, в целях оптимального выявления способностей ребёнка в течение учебного процесса и появления возможности каждого проявить себя в хореографии.

Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей.

Продолжительность занятий – 45 минут.

Данная программа способствует освоению обучающимися универсальных учебных действий, что создаёт возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей не только в рамках данного направления деятельности.

Данная рабочая программа позволяет развивать обучающихся в следующих *универсальных учебных действиях*:

Личностных - система ценностных ориентаций обучающегося, отражающих личностные смыслы, мотивы, отношения к различным сферам окружающего мира.

Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет ребенку выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник», «пешеход» и др.).

Регулятивных - отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). То есть обучающиеся должны знать для чего и ради чего они посещают данные занятия, выполняют то или иное упражнение.

Познавательных - система способов познания окружающего мира, построения самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

В процессе развития учебно-познавательных компетенций обучающиеся смогут овладеть:

- элементами классического экзерсиса;
- элементами экзерсиса танца джаз-модерн;

- элементами партерной гимнастики;
- элементами акробатики;
- основами актерского мастерства;
- а также техникой исполнения:
- эстрадного танца;
- классического танца;
- современных направлений хореографии.

Коммуникативных – способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме. Формирование коммуникативных компетенций обучающихся направлено на развитие:

- навыков работы в группе, коллективе;
- навыков овладение различными социальными ролями;
- навыков активной позиции в коллективе.

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно – воспитательного процесса как в основной школе так и в дополнительном образовании.

Основными способами определения результативности являются концерты, конкурсы, творческие встречи, открытые уроки. Знания, умения, навыки, приобретенные в процессе обучения, учащиеся демонстрируют на концертах, конкурсах, которые проводятся школой, а также участвуя в городских конкурсах.

Концерты, открытые уроки проводятся с целью представления творческих успехов обучающихся, определения уровня практических знаний, эстетического воспитания детей, их родителей, пробуждения интереса к хореографическому искусству.

Участие и победы в различного масштаба конкурсах стимулируют активность образовательного процесса детей, побуждают их к самооценке, самоконтролю, самообразованию.

Творческие встречи дарят детям тепло общения, обмен опытом, возможность смотреть на привычные вещи другим взглядом.

В конце курса обучения ученики студии могут подготовить личное **портфолио**. Таким образом, обучение способствует личностному самоопределению ребенка и развитию его жизненной и профессиональной компетенции.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; этнопедагогический подход к обучению, воспитанию и развитию; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания

художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала);
- иллюстративный (просмотр видео и наглядных материалов);
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога);

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняю правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести);
- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала;
- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в выученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Важное место в осуществлении данной программы отведено наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:

- групповая;
- малые группы (4-10 человек).

Методы контроля и самоанализа позволяют оценивать, анализировать и контролировать как собственную деятельность, так и своих товарищей. Данный метод осуществляется посредством следующих форм проведения занятий:

- контрольные задания;
- контрольные вопросы;
- самооценка;
- участие в выступлениях и конкурсах;
- урок самооценок.

Перечисленные методы и формы работы позволяют строить систему занятий, образующих целостную технологию обучения. На основе данной технологии планируются, разрабатываются и проводятся конкретные занятия по следующим формам:

- участие в открытых занятиях;
- контрольное упражнение;
- концерт;

- беседа;
- соревнование;
- участие в мероприятиях;
- участие в родительских собраниях;
- участие в конкурсах .

Перечисленные методы и формы работы позволяют строить систему занятий, образующих целостную технологию обучения. На основе данной технологии планируются, разрабатываются и проводятся конкретные занятия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие.	1	-	1
1.1	Правила техники безопасности.			
1.2	Правила поведения в классе.			
1.3	Знакомство со структурой занятия.			
2	Азбука музыкального движения. (Фигурная маршировка, маршировка с перестроением, шаги в образах, круг-полукруг.)	0,5	5,5	6
3	Ритмика. (Мелодия и движение, темп, выделение сильной доли.)	0,5	4,5	5
4	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости, выворотности, эластичности мышц и связок.	0,5	4,5	5
5	Основные акробатические элементы и трюки. («Мостик» из положения лежа. «Колесо»)	0,5	3,5	4

6	Разучивание хореографических этюдов.	1	12	13
	Всего в году.	4	30	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие (1 час)

Правила техники безопасности.
Правила поведения в аудитории.
Знакомство со структурой занятия.

Азбука музыкального движения. Ритмика (11 часов)

Теория. Мелодия и движение. Темп. Музыкальные размеры. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика построений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Практика. Музыкально – пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо и влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах (оленья, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички). Выделение сильной доли.

Посредством основных элементов ритмики – естественных движений (ходьба, бег, прыжки), элементов художественной гимнастики, хореографии, а так же игровых упражнений, ребята учатся выражать характер, темп, ритмические особенности и строение музыкального произведения.

Занятия ритмикой направлены на то, чтобы улучшить общую координацию, внимание, состояние нервной системы, речь, коммуникативность у учащихся.

Партерная гимнастика (5 часов)

Теория. Партерная гимнастика для детей и взрослых – это прекрасный способ улучшить гибкость, обрести грацию, красивую осанку и здоровые суставы. Комплекс проводится в партере – сидя на полу, что позволяет снять нагрузку с позвоночника и более эффективно воздействовать на него, мышцы и связки.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнений лежа на спине, упражнений лежа на боку, упражнений лежа на животе. Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

Практика.

- И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Круговые движения стопами;
- И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Натягивание носков в направлении к себе и от себя;
- И.п. сидя на полу, ноги вытянуты, стопы сокращены(натянуты на себя). Разведение ног в первую позицию и обратно.
- То же с натянутыми носками.
- И.п. носки натянуты, поочередное поднятие ног вверх с акцентом «мизинец вниз, пятка вверх».
- И.п. Стопы соединить и подтянуть к себе, т.н. «бабочка». Выворачиваем пятки наружу, помогая руками.
- И.п. то же. Поочередно выпрямляем ноги, выворачивая пятку наружу.
- И.п. «бабочка», руки вытянуты вверх в «замке». Медленно на 4 счета наклон вниз, удерживая спину прямо и вернуться в исходное положение.
- И.п. то же. Наклониться вниз и удержать корпус в таком положении на 8 счетов, медленно вернуться в и.п.
- И.п. Сидя, ноги широко открыты в сторону. Круговые наклоны «к правой ноге, посередине, к левой» и обратно. Повторить цикл 4 раза
- И.п. лежа на спине. Медленно разводим ноги в сторону и ведя носками по полу отводим их за голову. И так же возвращаемся назад. В дальнейшем, ноги за головой согнуть и опустить колени на пол.
- И.п. то же. Руки прямые за головой на полу. Поднять корпус, удерживая спину прямо, руки отвести в сторону, ноги через поперечный шпагат назад, корпус удерживаем над полом. Вернуться так же в исходное положение. Данное упражнение выполняется детьми основного уровня обучения.
- И.п. то же. Корпус приподнять над полом, руки впереди. Отрываем ноги от пола и прямыми подтягиваем к корпусу. Возвращаемся в и.п. В зависимости от уровня обучения повторить 5-40 раз. Хорошо физически развитые дети в дальнейшем во время упражнения стараются до конца не опускать на пол ноги и спину.
- И.п. лежа на спине, ноги вверх и широко в стороны, приподнимаем корпус и тянемся руками вперед, удержаться в таком положении 8-16 счетов.
- И.п. то же. Поочередные махи ногами.
- И.п. то же. Поочередное удерживание ноги в поднятом положении с помощью противоположной руки, в дальнейшем без помощи.
- То же проделать лежа на правом боку, работая левой ногой; на левом боку, работая правой ногой.
- И.п. лежа на животе. Стопы сокращены и разведены в первую позицию. Поочередное поднятие ног вверх, сохраняя выворотное положение.
- И.п. то же. Отрываем от пола правую ногу - левую руку и удержаться в таком положении на 4 счета, повторить с другой рукой – ногой.
- И.п. то же. Поочередное отведение колена в сторону, стремиться пятку удерживать на полу.
- И.п. то же. Медленное подтягивание ног в «лягушку» и возвращение в и.п.

- И.п. то же. Руки вытянуты за головой. Отрываем ноги, руки и голову от пола, смотрим в низ. Удерживаемся в таком положении на 8 счетов.
- И.п. то же. Руки за головой в «замке», локти отводим назад. Поднимаем плечи и грудь над полом, смотрим в низ. Выполняем максимально возможно количество раз.
- И.п. — лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.
- И.п. то же. «Корзиночка» Руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Раскачиваемся вперед-назад.
- И.п. стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.
- И.п. сидя, колени поджать к груди, обхватить их руками. Перекатиться на спину, прижав подбородок к коленям и вернуться в и.п. («бамбуковый мишка»).

Основные акробатические элементы и трюки (4 часа)

На данном этапе выполняются мостик из положения лежа, колесо. Правила выполнения акробатических элементов, безопасное выполнение трюков.

Разучивание хореографических этюдов (13 часов)

В данном разделе дети осваивают простейшие элементы танца, на базе изученного материала, педагог ставит хореографические этюды исходя из полученных знаний обучающихся и физиологических особенностей детей.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Дети, поступая в творческое объединение, могут обладать какими-либо минимальными знаниями в области хореографии или не иметь таковых. Обучающиеся познакомятся с правилами поведения в танцевальном коллективе, структурой проведения занятий. Смогут выполнять разминку (комплекс тренировочных упражнений) под музыку. Овладеют навыками выполнения классического экзерсиса на середине зала. Смогут выполнять простейшие акробатические элементы, и упражнения для развития эмоциональности и актерского мастерства, а так же овладеют специальной терминологией.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-4 год обучения

№	Название темы, раздела	Теория	Практика	Всего
1 1.1 1.2	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила поведения в классе.	1	-	1
2	Азбука музыкального движения.	0,5	4,5	5
3	Ритмика.	0,5	3,5	4
4	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости, выворотности, эластичности мышц и связок.	0,5	4,5	5
5	Основные элементы классического танца. Позиции рук и ног.	1	4	5
6	Основные акробатические элементы и трюки. («Мостик» из положения стоя. «Колесо». Стойка на руках у опоры. Переворот вперед.)	0,5	3,5	4
7	Постановочная и репетиционная работа.	-	10	10
	Всего часов в год.	4	30	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие (1 час)

Правила техники безопасности.

Правила поведения в аудитории.

Знакомство с коллективом, структурой занятия. Сбор анкет и документации, предусмотренной нормативными актами.

Азбука музыкального движения. Ритмика (9 часов)

Теория. Мелодия и движение. Темп. Музыкальные размеры. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика построений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Практика. Музыкально – пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо и влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах (оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички). Выделение сильной доли.

Посредством основных элементов ритмики – естественных движений (ходьба, бег, прыжки), элементов художественной гимнастики, хореографии, а так же игровых упражнений, ребята учатся выражать характер, темп, ритмические особенности и строение музыкального произведения.

Занятия ритмикой направлены на то, чтобы улучшить общую координацию, внимание, состояние нервной системы, речь, коммуникативность у учащихся.

Партерная гимнастика (5 часов)

Теория. Партерная гимнастика для детей и взрослых – это прекрасный способ улучшить гибкость, обрести грацию, красивую осанку и здоровые суставы. Комплекс проводится в партере – сидя на полу, что позволяет снять нагрузку с позвоночника и более эффективно воздействовать на него, мышцы и связки.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнений лежа на спине, упражнений лежа на боку, упражнений лежа на животе. Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

Практика.

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Круговые движения стопами;

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Натягивание носков в направлении к себе и от себя;

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты, стопы сокращены (натянуты на себя). Разведение ног в первую позицию и обратно.

-То же с натянутыми носками.

-И.п. носки натянуты, поочередное поднятие ног вверх с акцентом «мизинец вниз, пятка вверх».

-И.п. Стопы соединить и подтянуть к себе, т.н. «бабочка». Выворачиваем пятки наружу, помогая руками.

-И.п. то же. Поочередно выпрямляем ноги, выворачивая пятку наружу.

- И.п. «бабочка», руки вытянуты вверх в «замке». Медленно на 4 счета наклон вниз, удерживая спину прямо и вернуться в исходное положение.
- И.п. то же. Наклониться вниз и удержать корпус в таком положении на 8 счетов, медленно вернуться в и.п.
- И.п. Сидя, ноги широко открыты в сторону. Круговые наклоны «к правой ноге, посередине, к левой» и обратно. Повторить цикл 4 раза.
- И.п. лежа на спине. Медленно разводим ноги в сторону и ведя носками по полу отводим их за голову. И так же возвращаемся назад. В дальнейшем, ноги за головой согнуть и опустить колени на пол.
- И.п. то же. Руки прямые за головой на полу. Поднять корпус, удерживая спину прямо, руки отвести в сторону, ноги через поперечный шпагат назад, корпус удерживаем над полом. Вернуться так же в исходное положение. Данное упражнение выполняется детьми основного уровня обучения.
- И.п. то же. Корпус приподнять над полом, руки впереди. Отрываем ноги от пола и прямыми подтягиваем к корпусу. Возвращаемся в и.п. В зависимости от уровня обучения повторить 5-40 раз. Хорошо физически развитые дети в дальнейшем во время упражнения стараются до конца не опускать на пол ноги и спину.
- И.п. лежа на спине, ноги вверх и широко в стороны, приподнимаем корпус и тянемся руками вперед, удержаться в таком положении 8-16 счетов.
- И.п. то же. Поочередные махи ногами.
- И.п. то же. Поочередное удерживание ноги в поднятом положении с помощью противоположной руки, в дальнейшем без помощи.
- То же проделать лежа на правом боку, работая левой ногой; на левом боку, работая правой ногой.
- И.п. лежа на животе. Стопы сокращены и разведены в первую позицию. Поочередное поднятие ног вверх, сохраняя выворотное положение.
- И.п. то же. Отрываем от пола правую ногу - левую руку и удержаться в таком положении на 4 счета, повторить с другой рукой – ногой.
- И.п. то же. Поочередное отведение колена в сторону, стремиться пятку удерживать на полу.
- И.п. то же. Медленное подтягивание ног в «лягушку» и возвращение в и.п.
- И.п. то же. Руки вытянуты за головой. Отрываем ноги, руки и голову от пола, смотрим в низ. Удерживаемся в таком положении на 8 счетов.
- И.п. то же. Руки за головой в «замке», локти отводим назад. Поднимаем плечи и грудь над полом, смотрим в низ. Выполняем максимально возможно количество раз.
- И.п. — лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.
- И.п. то же. «Корзиночка» Руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Раскачиваемся вперед-назад.
- И.п. стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.
- И.п. сидя, колени поджать к груди, обхватить их руками. Перекатиться на

спину, прижав подбородок к коленям и вернуться в и.п. («бамбуковый мишка»).

Основные элементы классического танца (5 часов)

Теория. Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Положение ног и рук.

Практика. Упражнения на середине зала. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3. Позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног). Demi-plie – складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1, 2,3-й позициям.

Battements tendus – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года – назад).

Battements tendus jetes – натянутые движения с броском из 1-й позиции, развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку (в сторону второй позиции). Размер 2/4, характер четкий, темп – умеренно.

Основные акробатические элементы и трюки (4 часа)

Мостик из положения стоя. Колесо. Стойка на руках у опоры. Переворот вперед .

Постановочная и репетиционная работа (10 часов)

В данном разделе предусмотрена работа над репертуаром. Постановка новых номеров, а также работа над основными хореографическими композициями, «визитными карточками» коллектива.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения крупной формы («Времена года» П.Чайковского, «Картинки с выставки» М.Мусоргского, произведения Прокофьева, Д. Кобалевского и др.);
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность, восторг и т.д., уметь в слове выразить характер движений, подбирать точные эпитеты;

Развитие двигательных качеств и умений:

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом с ускорением и замедлением;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички» и т.д.), а также высокий, широкий, острый, с остановками, пружинящий;
- прыжковые движения – разнообразные сочетания прыжков на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), подскок «легкий» и «сильный», на скакалке и др.;

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них;

Имитационные движения – разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроений или состояний (в природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях).;

Плясовые движения – элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг;
- становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны.

4. Развитие творческих способностей:

- умение описывать словами музыкальный образ и содержание музыкального произведения;
- развитие умений сочинять несложные танцевальные движения и их комбинации, обосновывая логику построения композиции;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умения оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям;

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов: умения быстро менять направление и характер движения, мгновенно реагируя на различный темп, динамику, ритм и форму музыкального произведения;

- развитие произвольного внимания, воли, способности координировать слуховое представление и двигательную реакцию в соответствии с тонкими нюансами звучания музыки;
- развитие музыкальной и двигательной памяти, мышления (умения сравнивать, анализировать характер мелодии, движения, выражая это в суждениях);
- развитие эмоциональной сферы и умения выражать свои эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, удивление, обида, тревога и т.д., разнообразные по характеру настроения;

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- развитие способности к эмпатии - умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным – персонажам песен, музыкальных пьес и других произведений;
- воспитание стремления и умения обучать музыкальным движениям детей младшего возраста, придумывать для них комплексы упражнений для зарядки и игры;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения со сверстниками и детьми младшего возраста; формирование чувства такта;
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять все правила самостоятельно, без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Для успешной реализации программы учреждением обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- просторный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (световой режим, температурный режим);
- репетиционная форма;
- магнитофон;
- компьютер;
- проектор;
- интернет;
- библиотека.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде видео - материала, тематической литературы, методических разработок занятий.

Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся

Техника безопасности во время работы:

1. Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.
2. Без разрешения педагога не включать аппаратуру.

3. Использовать электророзетки только по назначению.
4. О неисправности аппаратуры сообщать педагогу.
5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
6. Разрешается пить только бутилированную воду

ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ПЕДАГОГОМ

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии - М., 2000г
3. Ваганова А.Я., Основы классического танца. – М., 1963
4. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. – М., 2004
5. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «ФИТНЕС-ДАНС» – СПб., 2007
6. Корнева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения. – М., 2001
7. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М., 2000
8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. - СПб., 2004
9. Луговская А.Е. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М., 1991
- 10.Роот З.Я. Танцевальный калейдоскоп. – М., 2004

ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону, 2007
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2004

