Направленность: художественно-эстетическая

 Для обучающихся 7-11 лет

 Программа составлена по методической рекомендации для педагогов дополнительного образования

 автор-составитель М.Г.Сивкова, - г.Сктывкар, 2004г.

Срок реализации – 4 года

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Новое время диктует новые правила. Человек современного общества должен быть гармонично развитой личностью. Исходя из этого, мы пришли к тому, что ребенку надо предоставить больше возможности наиболее полно выражать свои чувства и эмоции, освободиться от физических, а самое главное от психических «зажимов».

Научить его не бояться окружающего мира, научить сочувствовать и сопереживать - лучше всего это можно добиться по средствам музыки и движении. Ритмика, как и хореография - искусство, особенно любимое детьми. Глядя, с какой лёгкостью и мастерством танцуют дети на сцене, мы забываем, что за этим стоит каждодневный, кропотливый труд, как их самих, так и их педагогов. Искусство танца является одним из ранних проявлений творчества человека. Наша задача сформировать у ребёнка определённое мироощущение, отношение к себе как к части этого мира, прежде всего, мы должны помнить, что танец-это выражение чувств и эмоций человека посредством «пластических и ритмических движений тела». При изучении уже существующих программ и методической литературы возникла необходимость для создания специализированной программы для детей 7 – 11лет. Так как большинство из них направлены на развитие двигательной культуры (правильная осанка, красивая походка, развитие ритмичности, координация движений), а развитию творческих способностей уделялось мало внимания, это приводило к тому, что ребенок и социальной среде оставался зажатым и скованным.

 Данная образовательная программа разработана для обучения учащихся Печорской гимназии 7-11 лет. Программа является составной частью художественно-образовательного процесса в обучении учащихся гимназии. Одно из назначений программы способствовать всестороннему гармоничному развитию личности.

Новизна и отличие от других программ:

|  |  |
| --- | --- |
| В базовых программах | В настоящей программе |
| 1. Делается упор на развитие общей физической подготовки  | 1. Помимо физического развития делается упор па развитие психологических процессов в обучении.  |
| 2. Частичное использование игр  | 2. Систематическое и целенаправленное использование игровых технологий  |
| 3. Не задают домашних заданий  | 3. Домашние задания выполняются путём самоподготовки и самоанализа  |
| 4. Учет возрастных особенностей  | 4. Учет возрастных и индивидуальных особенностей  |
| 5. Изменения в программах не предусмотрены  | 5. Поисковый характер, возможность изменений в учебном процессе реализации программы  |

# Цели и задачи.

 Основной целью является формирование эстетически развитой личности средствами хореографического искусства.

 Исходя из поставленной цели, педагогом ставятся следующие задачи:

а) привить любовь к искусству танца.

б) привить учащемуся необходимые двигательные навыки и умение
чувствовать, ощущать музыкальный ритм, развивать моторику
движений, музыкальный слух;

в) привить навыки правильной осанки;

г) научить танцевать в паре;

д) развить быстроту, ловкость, внимание, память;

е) учить взаимопониманию, взаимопомощи друг к другу;

**Организационно – педагогические основы обучения:**

 Программа рассчитана на 4 года обучения. Возраст
детей 1 - 4 классы (7-11 лет). Занятия проводятся 1 раз в неделю 34
учебные недели.

* 1 год обучения – 1 классы, 7 – 8 лет;
* 2 год обучения – 2 классы, 8-9 лет;
* 3 год обучения – 3 классы, 9-10 лет;
* 4 год обучения – 4 классы, 10 – 11 лет.

Данная программа дополняет предметы общеобразовательного курса, такие как: физическая культура (развитие опорно-двигательной системы), музыка (развитие музыкального слуха и чувств ритма), искусствоведение (история хореографического искусства).

Таким образом, программа предполагает, систематическое и целенаправленное использование форм занятий при работе с детьми, игр направленных на развитие музыкальных образов, выражений чувств и эмоций, с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, при активном включении в процесс каждого ребёнка, это позволит повысить уровень творческих способностей через выразительность музыкальных движений.

Программа предполагает обязательное музыкальное сопровождение занятия, поэтому предполагается совместная работа с концертмейстером.

**Характеристика программы**

* **тип** – дополнительно - образовательная;
* **вид** – модифицированная;
* **направленность** – художественно-эстетическая;
* **классификация**:

 по признаку - общеразвивающая

 по характеру деятельности – развивающая художественную одаренность,

 по возрастному принципу – разновозрастная,

 по масштабу действия – общеучрежденческая,

 по срокам реализации – 4 года.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название темы | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Азбука музыкальных движений | 8 часовтеор. – 2прак. –6 | 8 часовтеор. –2прак. –6 |  6 часов теор. –1прак. –5 |  5 часовтеор.-1прак.-4 |
| Элементы народного танца | 8 часовтеор. –2прак. –6 | 8 часовтеор. –2прак. –6 | 9 часовтеор. –2прак. –7 | 9 часовтеор. –2прак. –7 |
| Элементы современного эстрадного танца | 8 часовтеор. –2прак. –6 | 9 часовтеор. –1прак. –8 | 10 часовтеор. –1прак. –9 | 10 часовтеор. –1прак. –9 |
| Творческие задания и игры. Тацевальная импровизация | 8 часовтеор. –1прак. –7 | 7 часовтеор. – 1прак. – 6 | 7 часовтеор.–1прак. –6 | 8 часовтеор. –1прак. –7 |
| Уроки обобщения как формы контроля знаний | 1 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа |
|  | 33 часа | 34 часа | 34 часа | 34 часа |

**План - графическое распределения учебного времени**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование дисциплин | Группы начального звена | продолжительность занятия в ч. | В неделю часов по группам | Рабочих недель  | Всего часов в год по группам |
| 1-е классы1-а 1-б1-в | 3 групп№1№2№3  |  1   | 3111 | 33 | 99 |
| 2-е классы2-а2-б2-в | 3 группы№4№5№6 | 1 | 3111 | 34 | 102 |
| 3-е классы3-а3-б3-в | 3 группы№7 №8 №9 | 1 | 3111 | 34 | 102 |
| 4-е классы4-а4-б 4-в | 3 группы№10№11№12 | 1 | 3111 | 34 | 102 |
| Всего | 12 групп |  | 12 | 34 | 408 |

# Содержание изучаемого курса.

1. Азбука музыкальных движений.

 Непосредственная связь ритмики с музыкой прослеживается на всём этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны освоить понятия «ритм», «счёт», «размер», «пауза» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы. Изучаются элементы классического танца: постановка корпуса, ног, рук и головы. В результате упражнений развивается координация движений, вырабатывается устойчивость. Основная задача этих упражнений - развитие чувства ритма, координации движений, силы и реактивности мышц.

Музыкально-пространственные упражнения:

* маршировка в темпе и ритме музыки;
* шаг на месте вокруг себя, вправо, влево;
* повороты на месте, продвижение с прыжком (вправо, влево, по кругу).

 Фигурные перестроения:

* из колонны в шеренгу и обратно, в шахматный порядок;
* из одного круга в два и обратно, переход в диагонали;
* звёздочка, книжка, воротца, змейка

Танцевальные шаги в образах, например, оленя, медведя, спортсмена, солдата, кошки, лисы, мышки.

Виды ходьбы: С « подушечки», с носка, на носках, с пятки, на пятки,

с перекатом, топающая, широкая, скользящая, пружинящая, с высоким подъемом колен. Шаг энергичный, спокойный, осторожный. Ходьба после вступления, на определённый отрезок музыки, со сменой ведущего, со сменой направления, со сменой движения одновременно со сменой частей музыкального произведения.

Виды бега и прыжков: Свободный бег, бег с ритмическими хлопками, с высоким подъемом колен, с высоким забрасыванием голени и пяток назад, с выбрасыванием прямых ног вперёд, в стороны, назад, широкий бег, создание образа во время бега (например: бег, волка, лисы, зайца т т.д. и т.п.). Прыжки: подготовка и разучивание, прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, с поворотом, на одной ноге, с чередованием, прыжки ноги врозь и вместе, подскоки, как вид прыжка, вверх с разбега, прыжки через препятствие, спрыгивание.

1. Элементы народного танца.

 Учащиеся знакомятся с характерными движениями народных танцев, узнают о характере национальных плясок: от спокойных до темпераментных, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, где различная техника ног. Разучиваются танцевальные этюды на основе русского, белорусского, эстонского и финского танца.

Элементы русского народного танца:

позиции и положения рук в сольном, парном, и массовых танцах. Простой ход с носка вперёд, переменный шаг вперёд, простой хороводный шаг, остановки, притопы, ходы с изменением направления, поклоны, шаг с притопом, с «уколом», с «молоточком». Изучаются движения «кораблик», «веревочка», «моталочка», «гармошка», «ёлочка».

 Дроби: удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, удары всей стопой на каждую долю (на месте, в продвижении вперёд), удары с подскоками на месте. Мелкая непрерывная дробь с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. Разучивание хороводного этюда, этюда – пляски, кадрили в русском народном характере.

 Элементы белорусского народного танца:

Ход в полуприседании. Притопы в полуприседании. Комбинация танцевальных движений в этюде «Бульба», «Веселуха», «Крыжачок».

 Элементы эстонского танца:

Позиции и положения рук (мужских и женских). Положение рук и корпуса в парах. Движение и ходы: шаг с подскоком, шаг с проскальзыванием, шоссе с каблука, шаг с носка. Танцевальная комбинация «Чешская – полька», эстонский вальс.

 Упор делается на национальный компонент. Дети знакомятся с танцевальными традициями Республики Коми: манерой исполнения, положение в паре, позиции рук и ног, основанные движения и шаги, разучивание сольной комбинации на основе движений Коми народного танца. Различие между бытовыми и стилизованными коми народными танцами.

1. Элементы современного эстрадного танца.

 Современные направление в хореографии ученикам дают возможность показать: более раскрепощенные движение руками, корпусом, головы (бодирол - волна корпусом, контракшен – сжатие). Совмещение выворотной и парарельной позиции в ногах (фропозишен – позиции сидя, стопы соединены, колени раскрыты). Понятие продольной и фронтальной плоскости – идеальные линии для рук (Джазхэнд – растопыренные пальца на руке, деление их на диагонали. Умение координировать более сложные движение в комбинациях. (стэпбалчендт – Связующий шаг, состоящий из шага и двух переступаний на п\п.

Ученики, работая в стиле джаза, модерна раскрепощаются, менее закрепащённо двигаются, умеют пластично и органично с телом передать внутренний мир человек. В дальнейшем в зависимости от класса вводятся танцевальные комбинации как в положении стоя, так и в партере, и отработанные комбинации соединяются в едином танце.

 На ряду с современными танцами включается и обучение бальным танцам (диско-танцы: «Стирка», «Музыкальный», «Вару-вару», «Рилио»). К концу обучения разучиваются «Фигурный вальс», «Венский вальс», «Ча-ча-ча», «Сударушка».

1. Творческие задания и игры. Танцевальная импровизация.

Учащиеся во время обучения получает представление о том, как танцевальные движения выражают внутренний мир человека. В заданиях на танцевальную импровизацию включены темы: сюжетно-образной драматизации: связанные с природой, сказочными героями и.т.д. Игры исполняются под музыку с определёнными танцевальными движениями, где ход развития и действия игры связан с содержанием музыки и средствами её выразительности.

1. Уроки обобщения как формы контроля знаний.

Урок – обобщение в форме зачёта по выученным танцевальным движениям, в форме народной детской танцевальной игры, в форме «чемпионата» по исполнению детского бального танца.

# Содержание 1 год обучения.

Тема 1. **Азбука музыкальных движений.**

 Построение в классе, разучивание поклона – здравствуйте и поклона – до свидания, изучение позиций ног ( невыворотные: 1, 2, 2 (параллельная), 3, 4) и позиции рук ( классические : подготовительная, 1, 2, 3), термины: вздох, алянже; команды: приготовились, сошли

Умение слушать музыку, определять её характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный).

 Знакомство с выразительным значением темпа музыки (быстро, медленно, умеренно). Умение выполнять движение в различных темпах.

 Различать разнообразные оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко).

 Правила и логика перестроений. Различные виды маршировок (шаг на месте с высоко поднятым бедром вправо, влево, марш с продвижением вперёд, назад, по кругу). Танцевальные шаги и ходы (с носка на пятку, приставные шаги с хлопками и притопами). Прыжки на одной, на двух ногах в комбинации, повороты на 90, 180 градусов. Понятие о длительности, ритмическом рисунке, метре. Умение воспроизводить на хлопах и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных, целых. Умение определять музыкальный размер и дирижировать в музыкальном размере 2/4,3/4. Понятия: вступления, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Тема 2. **Элементы народного танца.**

 Знакомство с позициями ног, позициями рук: подготовительное положение, I, II, III в классическом танце, в сравнении с характерными положениями рук в народном танце. Позиции рук: 1,2, 3 на талии. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, (деми плие по 1, 2, 3 позициям). Батман тандю - вытягивание ноги в сторону и вперед с переводом «носок-каблук» (в характере русского танца). Особенности народных движений. Шаги танцевальные с носка. Простой шаг вперед, в сторону, шаги с каблука, с подниманием на полупальцы. Притоп, удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп. Движения галопа вперёд, назад, в сторону вправо по кругу и влево, галопы с притопами и хлопками. Подготовка к присядке (упр. «мячики»). Шаг польки (в народной манере).

Тема 3 **Элементы современного эстрадного танца.**

Ритмическая разминка в современном эстрадном характере с простейшими элеметами эстрадного танца. Танцевальные этюды и танцы, построенные на подскоках, галопе, шагах (« Чебурашка», «Чунга-чанга). Разучивание детского бального танца «Полька». Диско-танцы: «Стирка», «Автодром», «Локомотив».

Тема 4. **Творческие задания и игры. Танцевальная импровизация.**

 Задача побуждать к творческой активности учащихся. Ассоциативное мышление. Этюд «Цирк», изобразить лошадку и ее различные движения. Этюд «Весна» муз. А. Вивальди. Образы: подснежник, ручеек. Игры: «Карлик и великан», «Кот проснулся».

Тема 5. **Уроки обобщения как форма контроля знаний.**

В конце каждой четверти - урок в форме зачета по выученным танцевальным движениям. Включать в детскую игру элементы танца.

**Этапы педагогического контроля 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид контроля | Цели и задачи | Содержание | Форма | Критерии, методические рекомендации |
| ИТОГОВЫЙ | **Цели:**Определить степень и качество усвоения учебного материала**Задачи:***Образовательные:* закрепление навыков выполнения танцевально-ритмических упражнений.*Развивающие:*способствовать развитию внимания, воображения, чувства ритма, пластичности, музыкальности, ловкости, прыгучести, двигательной памяти (основы музыкального движения, создание образа по поставленным задачам).*Воспитательные:*Воспитание чувства организованности и дисциплины. | РитмикаТема 1. «Рисунок» понятие пространства, рисунков построений (линии, горизонталь, вертикаль, малый большой круг – основа узора движений). Движения к центру и от центра.Тема 2. Образные движения (кукла, бабочка, самолёт, дерево). Танцевальная комбинация на образных движениях 16 тактов различный характер муз. лит-ры.Тема 3. Основы классич. танца.* Позиции ног
* Позиции рук
* Деми плие
* Релеве

Тема 4. Элементы народно – сценического танцаа) Русский танец. Положение рук на поясе, гармошка, ковырялочка, притопы:одной нагой, на сильную долю, поочерёдно на 1\4, 1\8. | КОНТРОЛЬНЫЙУРОК | Правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку. Иметь навык лёгкого шага с носка на пятку, свободно исполнять перестроение из одного рисунка в другой, соблюдая нужное кол-во тактов на каждый рис. Уметь не бояться изобразить образ, манеры, поведения животных, игрушек, героев мультфильмов.Выразить образ в эмоц. состоянии веселья, грусти.Постановка локтевого плечевого отделов. Знание позиций ног и рук, умение назвать и выполнить вместе с муз. Материалом.Правильное исполнение танцевальной комбинации в русском народном характере на музыкальном материале 2\4, 4\4. Правильность удара стопой. Выразительность исполнения народных движений. |

**Содержание 2 год обучения**

 Тема 1. **Азбука музыкальных движений.**

Закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения. Продолжается работа над темами: характер, темп, динамические, оттенки в музыке и передача их в движении на новом музыкальном материале: длительность, ритмический рисунок, метроритет, строение музыкального произведения. Слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки, умение определять различия и характер движения. Разучиваются фигурные перестроения на маршировку (колонки, шеренги, перестроение из одного круга в два). Танцевальные шаги и прыжки в образах.

Тема 2. **Элементы народного танца.**

 Раскрывание рук вперёд – в сторону из положения на поясе, в характере русского танца. На середине исполняется деми плие по 1, 2, 3 позициям, батман тандю (в сторону из 1 и 3 позиции, вперёд из 1 и 3 позиции), релеве на полупальцах по 1, 2, 3 позициям. Продолжается работа по правильной постановке корпуса, рук, ног, головы, развитие физических данных, выработка координации движений. Танцевальные ходы и шаги в народном танце. Русский поклон, ковырялочка с тройным притопом, дробный ход. Вытягивание ноги с переводом с носка на каблук (вперёд, в сторону) в сочетании с приседанием. Подготовка к присядке (муж) полуприсядка, простые «хлопушки», «ковыряочка» с притопами, «молоточки». Повороты на 90, 180 градусов по шестой позиции на прямых ногах, релеве « пружинки, по позициям. Повороты 360 градусов танцевальным бегом, с выпадами и хлопками. Элементы белорусского народного танца (ход в полуприседании, притопы в полуприседании, подскоки в комбинации в танцевальном этюде «Бульба»).

Тема 3 **Элементы современного эстрадного танца.**

Ритмическая разминка в современном эстрадном характере с более усложненными движениями эстрадного танца. Танцевальные этюды и танцы, построенные на подскоках, галопе, шаге польки. Детский бальный танец «Вару-вару».

Тема 4. **Творческие задания и игры. Танцевальная импровизация.**

Упражнения на ориентировку в пространстве. В заданиях на танцевальную импровизацию включены темы сюжетно-образной драматизации (герои русских народных сказок). Игры: «Пустое место», «Скорее в свою тройку» «Кто первый», «Иголка, нитка, узелок».

Тема 5. **Уроки обобщения как форма контроля знаний.**

В конце каждой четверти - урок-обобщение в форме зачета по выученным танцевальным движениям. На основе белорусского танца «Бульба» дети проводят самооценку и анализируют свои ошибки, выбирая лучшую пару.

# Содержание 3 год обучения.

Тема 1. **Азбука музыкальных движений.**

Повторение пройденного на новом музыкальном материале. Продолжается работа над темами: характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении на новом музыкальном материале: длительность, ритмический рисунок, метроритет, строение музыкального произведения. Расширение представлений о танцевальных жанрах: менуэт, гавот, полонез. Шаг полонеза, различные виды шагов с реверансами, танцевальный этюд на основе танца « Падеграс»: позиции рук и ног, положение в паре, основные движения. Слушание и анализ музыки.

 Тема 2. **Элементы народного танца.**

 Исполнение учебного материала: позиции рук, ног классического и народно – сценического танца, деми плие, батман тандю, релеве на полупальцах, батман тандю жете вперёд и в сторону, пор де бра. Усложняются упражнения способствующие формированию правильной осанки. Продолжается работа по правильной постановке корпуса, рук, ног, головы, развитие физических данных, выработка координации движений. Танцевальные ходы и шаги в народном танце в усложненной форме, прыжки с притопами, с хлопками в комбинации с руками, подскоки в различных комбинациях, шаг приподания в сторону по пятой позиции, с движениями рук, «гармошка», «ковырялочка» на 90 градусов « маятник», «моталочка» с «ковырялочкой», « моталочка» с разворотом на 180 градусов, простые дроби. Присядка и ее виды. Элементы коми танца. Коми наборный хоровод «Вычегодский».

Тема 3 **Элементы современного эстрадного танца.**

Ритмическая разминка в современном эстрадном характере с более усложненными движениями эстрадного танца. В детском бальном танце разучивается: диско-танец «Рилио», движения вальсовой дорожки в комбинации с закрутками в паре, балансе по второй позиции.

Тема 4. **Творческие задания и игры. Танцевальная импровизация.**

Учащиеся во время обучения получает представление о том, как танцевальные движения выражают внутренний мир человека. В заданиях на танцевальную импровизацию включены темы: сюжетно-образной драматизации: связанные с природой, сказочными героями и.т.д. Игры исполняются под музыку с определёнными танцевальными движениями, где ход развития и действия игры связан с содержанием музыки и средствами её выразительности. Игры: «Серебряные воротца», «Повторяй, да смекай», «Музыкальный коридор».

Тема 5. **Уроки обобщения как форма контроля знаний.**

Урок – обобщение в форме зачёта по выученным танцевальным движениям, в форме народной детской танцевальной игры, в форме «чемпионата» по исполнению детского бального танца «Вару-вару».

# Содержание 4 год обучения.

Тема 1. **Азбука музыкальных движений.**

Повторение пройденного на новом музыкальном материале. Общие музыкально-ритмические упражнения, пройденные с первого по третий год обучения. Передача заданного ритмического рисунка на хлопках и притопах. Танцевальные фигуры с перестроениями: «звёздочка», «ёлочка», шен, «книжечка». Танцевальная азбука (элементы классического, историко-бытового, народного танца).

Тема 2. **Элементы народного танца.**

 Исполнение учебного материала: позиции рук, ног классического и народно – сценического танца, деми плие, батман тандю, релеве на полупальцах, батман тандю жете вперёд и в сторону, пор де бра, положение ноги сюрле ку де пье (для разучивания балансе и припадания). Прыжки с поворотами на 180, 360 градусов с поджатыми ногами. Виды русского народного танца: пляски, хороводы, кадриль.

 Элементы русского народного танца:

* Позиции и положения рук в сольном, парном, массовых танцах.
* Простой ход на 1\4 такта, хороводный шаг на 1\8,1\4 такта, бег с захлёстами, притопы, «ключ», припадание (боковое, вперёд, назад, в повороте), «верёвочка», «ковырялочка», «моталочка», «качалочка», «гармошка», «ёлочка», переменный шаг, присядки, хлопушки.

 Коми кадриль «Обьячевская».

Тема 3. **Элементы современного эстрадного танца.**

Ритмическая разминка в современном эстрадном характере с более усложненными движениями эстрадного танца. Диско-танцы: «Рилио», «Чарльстон», бальные танцы: «Сударушка», «Фигурный вальс»: (балансе, повороты, закрутки с раскрутками, вращение под рукой партнера, вальс в паре). Латино-американский танец: «Ча-ча-ча», «Самба».

Тема 4. **Творческие задания и игры. Танцевальная импровизация.**

 Продолжается работа на танцевальную импровизацию с темами сюжетно-образной драматизации. Этюд «Времена года» А. Вивальди. Игры: «Слушай свою музыку», «Повтори за мной», «Вовремя поймай», «Голова дракона».

Тема 5. **Уроки обобщения как форма контроля знаний.**

Урок – обобщение в форме зачёта по выученным танцевальным движениям, в форме народной детской танцевальной игры, в форме «чемпионата» по исполнению бального танца «Фигурный вальс».

# ТАНЦЫ И ИГРЫ ПРЕДЛАГАЕМЫЕ К ОБУЧЕННИЮ.

 1 год обучения

1. «Учат в школе» 3. «Снежинки»; «Гномики»; «Олени»
2. «Весёлая зарядка» 4. «Кузнечики»

 2 год обучения

1. Полька с хлопками; «Веселая зарядка» 3. «Дружные тройки»
2. «Валенки»; «Зимушка» 4. «Краковяк»

3.год обучения

 1. Молдавский танец 2. Коми наборный хоровод

1. Полонез; «На сенокосе» «Вычегодский»

 4. «Вару-вару»

4 год обучения

1. Мюзикл «Волк и семеро козлят" 2. «Кукловод», «рок-н-ролл» 3. Современный эстрадный танец 4. Фигурный вальс

**Музыкальные игры.**

1 год обучения

1. «Часики» 3. «Попрыгунчики – воробушки»

2. «Буль-буль» 4. «День и ночь»

 5. «Ищи»

 2 год обучения

1. «Зеркало» 3. «Скорее в свою тройку»

2. «Кто первый» 4. «Иголка, нитка, узелок»

 5. «Музыкальный капкан»

 3 год обучения

1. «Не останься без пары» 3. «Серебряные воротца»

2. «Приглашаю» 4. «Зеркало»

 5. «Музыкальный коридор»

 4 год обучения

1. «За водящим» 3. «Слушай свою музыку»

2. «Повтори за мной» 4. «Кривое зеркало»

 5. «Голова дракона»

# Методическое обеспечение программы.

Каждый урок ритмики должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание, выбор форм и методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом уроке решается, комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, уважительное отношение к партнёру по танцу, честность, отзывчивость, а также содействовать развитию психических процессов, таких как воображение, память, логическое мышление, творчество и др.

Каждый урок ритмики – это звено системы уроков, проводимых учителем в определённой последовательности и направленных на освоение учебного материала, конкретных тем, которые, в свою очередь, должны быть согласованны между собой.

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния их здоровья, пола, уровня физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм и норм безопасности.

**Условия реализации:**

Учебный класс хореографии должен быть оснащён:

1. Специальным станком (двухуровневым);
2. Зеркалами;
3. Деревянным (некрашеным) полом для танцев;
4. Баяном или фортепиано для аккомпанемента на уроке;
5. Магнитофон.

 Обучающиеся должны иметь:

1. форму, обязательную для хореографического коллектива (гимнастические купальники, лосины или велосипедки, носки, волосы гладко зачёсаны и собраны в пучок);
2. Специальную обувь для занятий.

Занятия в группах по годам обучения проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом.

**Обучение детей опирается на общепедагогические принципы:**

* принцип доступности – от простого к сложному;
* принцип последовательности и систематичности;
* принцип дифференцированного подхода к обучающимся;
* принцип наглядности.

 Во время обучения за основу берётся освоение учебного материала в **игровой форме.** Развитие творческих особенностей происходит в процессе игры при минимальном использовании тренировочных упражнений, а смена видов деятельности позволяет не перегружать и не переутомлять танцоров. Коллективная игра, где появляется сюжет, позволяет развить у ребёнка умение слушать не только себя, но и умение действовать сообща. Музыкальные игры способствуют развитию внимания, чувства ритма, слуховой, зрительный и двигательной памяти. Они применяются для закрепления полученных имений и навыков в согласовании с музыкой и движением. Неожиданные и проблемные ситуации, возникающие в процессе игры, требуют быстрой ориентировки, инициативы, а так же воспитывают у учащихся волю выдержку и дисциплинированность.

В процессе освоения танцевальной техники, **принцип доступности** в наибольшей мере реализуется в подборе танцевального репертуара. Следовательно, при выборе танцевальной постановки учитывается эмоциональность диапазон национальных танцев, их художественная ценность и доступность.

Элементарные основы музыкальной грамоты включают в себя понятия о средствах музыкальной выразительности: ритме, темпе, динамике, мелодики, тембре, характере. Эти знания необходимы для сознательного восприятия музыкальных произведений.

**Упражнения на согласование движений с музыкой** позволяют учащимся глубже понять музыкально-двигательный образ, развивают способность выполнять упражнения в определённом ритме и темпе, в соответствии с содержанием, построением и характером музыкального произведения.

Наиболее важная работа, которая собственно и является результатом обучения – **самостоятельная работа ребёнка с музыкой**, когда звучит новая мелодия, и каждый получает возможность совершенно свободно выразить своё отношение к ней.

Кроме того, реализации авторской программы используются следующие педагогические **технологии:**

1. **Игровые**
2. **Технология развивающего обучения**
3. **Технология личностно­­ – ориентированного развивающего обучения**
4. **Коммуникативная технология обучения (Н. Лозанов, Е.И. Пассов, В.Л. Скалкин и др.)**
5. **Технология коллективного творческого воспитания,**

которая построена на принципах:

* + приоритет успешности, талантливости обучающихся;
	+ учёт субъективности личности ребёнка;
	+ приоритет эстетических ценностей (доброта, любовь и др.);
	+ гуманизация;
	+ сотрудничество, партнёрство;
	+ групповое влияние на индивидуальные способности личности;
	+ коллективная и общественная значимость деятельности;

**Дидактический материал:**

1. Карточки с терминологией;
2. Видеоматериалы (записи отчётных концертов, праздничных вечеров);
3. Стенды с фотографиями;
4. Сценарии праздников;
5. Папка «Развивающие игры»;
6. Комплекты открыток, буклеты, альбомы, журналы;
7. Книжная полка для обучающихся;
8. Книжная полка для педагога.

**Методика оценки получаемых результатов**

Важную роль в успешном течении всего учебно-воспитательного процесса играет объективная оценка знаний, умений и навыков

Контроль, за учебной и воспитательной деятельностью, должен быть систематическим, результаты аргументированными. Исходя из этого, используются разные виды контроля:

**контроль педагога –** по форме может быть фронтальным, групповым, парным, индивидуальным;

**взаимоконтроль обучающихся –** целесообразен при проведении практических занятий и итоговых занятий;

**самоконтроль** (самооценка) обучающегося.

# Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Привычка оценивать урок с точки зрения задач определённого этапа развития учащихся, а не только нужд сегодняшнего дня, крайне важна для успеха всего процесса обучения и воспитания.

К концу **первого года обучения** учащиеся должны овладеть рядом знаний и навыков:

1. Правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку; - иметь навык легкого шага с носка на пятку;

* уметь изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лягушки;
* уметь пластично изобразить растение (дерево, цветы);
* выражать образ в эмоциональном различном состоянии (грусти,
веселья и т.д.;
* уметь двигаться согласно средствам музыкальной выразительности;
* уметь хорошо ориентироваться на собственном теле (где правая рука,
 правая нога, голень, кисть и т.д.?);
* уметь перестраиваться из круга в линию, в колонны, в
шахматный порядок;
* уметь исполнять простые движения на начало или конец куплета,
припева;
* уметь исполнять элементы эстрадного, народного танца;

2. Уметь двигаться в такт музыки:

* поклон, различные виды ходьбы (с носка на пятку, приставные
шаги с хлопками и притопами), марш с прямой и согнутой ноги,
вальсовую дорожку, перекрестные шаги, переменные шаги,
перекаты стопы;
* прыжки на одной, на двух ногах в комбинации;
* повороты на 90°, 180°, 360° танцевальным шагом;
* бег (мелкий на полупальцах, с «выбрасыванием» ног);
* подскоки, галопы с притопами, с хлопками;
* переменные притопы, «ковырялочки», присядки, выпады (в
комбинации), покачивания.

 К концу **второго года обучения** учащиеся должны закрепить навыки движений, полученные в первом классе и овладеть рядом знаний и умений:

1. Уметь двигаться под музыку, в которой изменяется темп, характер, динамические оттенки;

* различать характер музыки (торжественный, величавый и т.д.);
* уметь изобразить животных, стихии (воду, огонь);
* иметь навык танцевального шага с предметами (мяч, бубен, флажки);
* уметь исполнить фигуру «выворачивание круга», «воротца», «змейка»;

- уметь исполнить элементы эстрадного, бального, народного танца.

2. Уметь исполнить:

- шаг с пятки на всю стопу, припадания вперед по шестой позиции ног, приставные шаги с выпадами, приставные шаги в

комбинации с руками, припадания по шестой позиции в сторону, приставные шаги с выносом ноги вперед, в сторону на пятку, галопы в паре с притопами;

* простые «хлопушки», притопы с хлопками, «моталочки, лесенку», присядку с «хлопушками», «ковырялочку» с притопами, «молоточки», «иголочки»;
* бег (быстрый, медленный) в различных комбинациях с хлопками, прыжками;
* прыжки с комбинацией рук, хлопков;
* повороты на 90°, 180° по шестой позиции на прямых ногах, релеве «пружинки», по позициям;
* повороты на 360° танцевальным бегом, с выпадами и хлопками;
* подскоки в комбинации с движениями рук.

К концу **третьего года обучения** учащиеся должны закрепить навыки движений, полученные во втором классе и овладеть рядом знаний и умений:

1. Иметь представление о видах и жанрах хореографического искусства;

* научиться определять музыкальный размер, иметь представление об импровизации, о контрастной музыке;
* иметь представление о бальном танце;
* иметь навык танцевального шага с платочком;
* уметь перестроиться в танце «восьмеркой, улиткой, веером,
диафрагмой»;
* уметь исполнить элементы классического, эстрадного, бального,
народного танца;

2. Уметь исполнить:

* прыжки на середине по позициям ног (I, II,III);
* шаг полонеза, различные виды шагов с реверансами;
* прыжки с притопами, с хлопками в комбинации с руками;
* подскоки в различных комбинациях;

припадания в сторону по пятой позиции, с движениями рук, «гармошку», «ковырялочку» на 90°, «маятник», «моталочку» с «ковырялочкой», «моталочку» с разворотом на 180°, простые дроби;

* вальсовую дорожку в комбинации с закрутками, балансе по II позиции.

К концу **четвертого года обучения** учащиеся должны закрепить навыки движений, полученные в третьем классе и овладеть следующими знаниями и умениями:

1. Имеет представление о частях хореографического произведения;

* умеет в точности передавать заданный ритмический рисунок,
придумывать свой;
* знает и умеет исполнить фигуры «вьюн, звездочку, елочку, шен,
книжечку»;
* имеет представления о направлениях эстрадного танца;
* умеет исполнить элементы народного, бального танца, современного эстрадного;

2. Умеет исполнять:

* основные движения народного танца на середине;
* прыжки с поворотами на 180°, 360° с поджатыми ногами,
«веревочку», «качалочку», усложненные дроби;
* элементы вальса в паре: вальсовую дорожку в комбинации,
balance, повороты, закрутки с раскрутками, кружения;
* все движения, изученные в предыдущих классах в более сложной
композиции.

Оценка знаний, умений и навыков обучающихся проводится в процессе занятий, контрольных срезов, творческих отчётов. При этом обращается внимание не только на параметры для определения качества обучения, но и на: сообразительность, активность, дисциплинированность, точное выполнение заданий. Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий, а также интерес, старание и прилежание, проявляемые при этом. Оценивая достижения учеников в большей мере надо ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их способностей.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бурмистрова И., Силаева К. «Школа танцев для юных»
 Санкт-Петербург Издательство «Герция» 2003 г.

1. Пуртова Т.В., Белинова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать» центр Владос 2003г.
2. «Ритмика и бальные танцы» Москва «просвешение»1997г.
3. Коренева Т.Ф.»Музыкально- ритмические движения» 2части центр Владос

 2001г.

1. Конлунова И., Новоскольцева И.,Алексеева И.»Топ,-топ, коблучок!» Санкт-Петербурк 2005г.
2. Пол Боттомер «Уроки танца» Москва ЭКСМО 2003г.
3. Прокопов К.,Прокопова В. «Самоучитель клубные танцы»ОН Москва АСТ Астрело 2006г.
4. Полотнов С.С. «Основы совреманного танца» Ростов на Дону «Феникс»2006г.
5. Лишбергов В.Б. «Тренируйтесь танцуя!»видеокассета ООО «Формат АВ» 2005г.
6. Косолапова С. « Клубные таецы» видеокассета ООО «Видеогурман» 2003г.
7. Косолапова С. «Клубные танцы» видеокассета ООО «Видеогурман» 2004г.
8. Кроуфорд С. «Ваша фигура» видеокассета 1996г.
9. Рогова И. « Учимся танцевать» ООО «Видеогурман» 2004г.
10. Студия «Интеракт» «Парные танцы для начинающих» ООО «Маркон» 2003г.видео
11. Барышников М. «Мир балета 2»двд-диск 2007г.
12. Массовыые танцы для детей младшегошкольного возраста» Ярославль 1986г.
13. Резникова З.В. «Танцы рассказывают» Москва « Советская Россия»1984г.
14. Попова М.Ф.»Танцуют дети» Москва «Советская Россия» 1989г.
15. Власова В.А. « танцуют дети» Сыктывкар Коми книжное издательство 1992г.
16. Дзюба П.П. «Сказки на сцене» Сердце отдано детям Ростов на Дану «Феникс» 2005г.
17. Богаткова Л. «Танцы народов СССР» изд. ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия 1951г.
18. Сюжетно-ролевые и подвижные игры. Сыктывкар, 1995.
19. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
20. Сивкова М.Г. Дополнительная образовательная программа: структура, содержания и технологии разработки. Методические рекомендации. – Сыктывкар: 2004
21. Санитарно – эпидемиологические требования к УДОД. – СанПиН 2.4.41251 – 03. – Минздрав России, Москва, 2003
22. Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России №6-1844 от 11.12.2006г. «Примерные требования к программам ДО детей»
23. Митина Н.А.«Скоро каникулы» №2(8) 2008г. №3(9)2008г. М

 Ритмика и хореография различаются своеобразием и спецификой, каждая имеет своё программное содержание и репертуар. Отдельные элементы хореографии включаются в урок ритмики.

Общим связующим звеном для ритмики и хореографии является то, что они основываются на движении и связаны с музыкой. В ритмике музыка является первоосновой, она диктует характер, вид, направление, силу, амплитуду движений. Музыка и движение здесь связаны органично. В ритмике и хореографии музыкальное сопровождение должно соответствовать характеру танцевального движения или танца.

 Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

 Танец - это ритмическая смена выразительных положений человеческого тела. Одно из важнейших условий правильного исполнения танца - способность воспринимать его ритм и вовремя в него включаться.

 Чтобы красиво танцевать, нужно сначала научиться владеть своим телом и знать его возможности.

 С помощью разминочных упражнений ребенок разогревает свои мышцы и подготовится к более сложным танцевальным упражнениям так же он научиться держать правильную осанку и следить за ней.

 На занятиях ритмикой и хореографией ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритм музыки и согласовывать свои движения с музыкой. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, улучшается работа сердца, улучшается работа нервной системы, укрепляется психика.

 Занятия ритмикой и танцем учат ребенка культуре общения со сверстниками и старшими. Результатами занятий является выступление детей в конце каждой учебной четверти на классных вечерах перед родителями, перед другими классами. В течение четвертого года обучения идет последовательная работа по подготовке концертных номеров к выпускному балу.

 Перед педагогом стоит задача привить любовь к музыке, танцу соразмерно сформировать их музыкальные и танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие): развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус.

 Программное содержание ритмики включает работу над музыкально- ритмическими навыками и навыками выразительного движения, очень тесно друг с другом соприкасающимися. Музыкально ритмические навыки составляют основу упражнений с музыкальными заданиями. Они подводят детей к пониманию законов ритмического строения музыкальных произведений, учат разбираться в многообразии характера музыки, смены темпа, динамических и регистровых изменений, воспроизводить метроритмические особенности через движение, анализировать форму произведений.

 Навыки выразительного движения направлены на тренировку и совершенствование культуры движений, которые в процессе занятий становятся более ритмичными, свободными, выразительными, координированными, пластичными.

 В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, так же правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

 Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся.

**Словарь французских терминов классического танца**

* **Adagio (адажио)** - медленно; медленная часть танца.
* **Allegro (аллегро)** - быстро.
* **Assemble (ассамбле)** – от глагола соединять, собирать; прыжок с двух ног на две ноги.
* **Attitude (аттитюд) –** поза, положение тела; одна из основных поз классического танца – поднятая вверх нога полусогнутая.
* **En dedans (ан дэдан)** – внутрь, в круг. Направление вращений в пируэтах, турах. Направление движения рабочей ноги.
* **En dehors (ан дэор)** – наружу, из круга. Направление движения рабочей ноги. Направление вращения в пируэтах, турах.
* **Balance (балансе)** - от глагола качать, покачиваться.
* **Battement (батман)** – размах, биение. Батманы разделяются на 3 группы.
* **Battement develop (батман девлеппе)** – раскрывать, вынимать на 90 в нужное направление ногу.
* **Battement fondu (батман фондю)** – мягкое, плавное, «тающее», движение.
* **Battement tendu (батман тандю) –** отведение и приведение вытянутой ноги, скольжение стопы носком в пол.
* **Grand (гран)** – большой; максимальная глубина приседания, высота прыжка, высота подъема ноги.
* **Demi – plie ( деми плие)** - маленькое приседание не отрывая пяток от пола.
* **Jete (жете)** – бросок ноги на месте или в прыжке
* **Pas de bourree (па де буре) –** чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением
* **Pirouette (пируэт) -** юла, вертушка; быстрое вращение на полу
* **Plie (плие)-** приседание
* **Port de bras (пор де бра) -** упражнение для рук, корпуса, головы
* **Preparation (препарасьон) –** приготовление, подготовка. Подготовительное движение
* **Releve (релеве) –** подъем на пальцы или полупальцы
* **Saute (соте)** – прыжок на месте по позициям
* **Changement de pieds (шанжман де пье) –** прыжок с переменой ног в воздухе
* **Ecartee (экарте)** – поза, при которой вся фигура повернута по диагонали
* **Echappe (эшаппе)** – прыжок ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую и т.