*МБОУ «Начальная школа – детский сад»*

*г. Сафоново*

**Рабочая программа кружка**

**ритмики и танца.**

****

**Составитель:** Швейкина С. Ю.

учитель начальных классов.

2013 – 2014 уч.год.

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основании следующих документов: Закон РФ « Об образовании», «ФГОС второго поколения», «Концепция духовно - нравственного воспитания». В проекте программы говорится, что важной задачей является усиление воспитательного потенциала школы, обеспечение индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося. «Уже в школе дети должны получить возможность раскрыть свои способности. Весомое значение приобретет внеаудиторная занятость учащихся – кружки, спортивные секции, различного рода творческие занятия. Необходимо будет создать, как специальную систему поддержи сформировавшихся талантливых школьников, так и общую среду для проявления и развития способностей каждого ребенка, стимулирования и выявления достижений одаренных ребят. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни». Поэтому особое внимание следует уделять раннему выявлению и развитию способностей детей.

Как бы мы часто ни повторяли известную истину, что здоровье человека – богатство страны. Отставание физической культуры от необходимого современного уровня с каждым годом увеличивается. Накапливается и дефицит движения. Недостаточная двигательная активность детей приводит к нежелательным последствиям. Большое количество школьников имеют лишний вес, не уменьшается процент школьников с отставанием в физическом развитии. Увеличивается количество учащихся, которые пропускают занятия вследствие простудных заболеваний, немало и тех, кто по состоянию здоровья включён в специальную медицинскую группу.

Танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического развития и образования, а так же эффективен, как развивающее средство. Стремление к красоте тела, красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств должны быть не случайными, а постоянными. Красивые манеры, походку, правильную осанку, выразительность движений и поз необходимо воспитывать систематически и с раннего возраста. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Занятия сценических танцев совершенствуют координацию движений, способствуют укреплению мышечного аппарата, развивают те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дают возможность участникам коллектива овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов.

В программу включены ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. Они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит на элементах танцевальных движений.

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей учащихся, понимание содержательности танцевального образа. В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что хореография – это содержательное искусство, требующее умения, техники, выразительности. Учащиеся должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений, легкость, сила и грация. Исполнение должно быть естественным, предлагаемый материал – соответствовать не только техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию.

Обучение должно опираться на дифференцированный подход к детям, от степени их способности, физических возможностей и технических навыков к восприятию предлагаемого материала.

**Данная программа рассчитана на 1 год обучения с детьми 2 класса (возраст 7 – 8 лет)**

 ***РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ***

 Перед началом курса необходимо провести родительское собрание, объяснить родителям для чего нужны данные занятия, каких результатов должны добиться дети за весь курс обучения. Наглядно показать некоторые упражнения, можно провести с родителями пробное занятие. Время проведения 40 минут. Урок состоит из нескольких этапов.

**Цель программы:** воспитание нравственно – эстетических чувств, формирование познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников.

**Задачи:**

* Создать условия для развития творческой активности детей, участвующих в танцевальной деятельности
* Совершенствовать артистические навыки детей в плане переживания и воплощения образа, а также их исполнительские умения.
* Развить у детей интерес к танцевально-игровой деятельности
* Развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.
* Развивать воображение и фантазию детей в танце.
* Познакомить детей с различными музыкально-ритмичными движениями в соответствии с характером музыки.
* Познакомить младших школьников с простейшими правилами поведения на сцене.
* Воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.

**Формы:**

- обучающее занятие

- тренировочное занятие

- коллективно – творческое занятие

- контрольное занятие

- индивидуальное занятие

- беседы по истории танца и истории балета

- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры)

- неформальные мероприятия (посещение культурных мероприятий, досуг внутри коллектива)

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения и навыки, приобретённые на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях и уроках в школе.

**Методы:**

* Словесный (объяснение, замечание)
* Наглядность (личный показ педагога)
* Практический (выполнение движений)

**Способы обучения:**

* Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов.
* При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.
* Любое задание, которое предлагается выполнить учащимися, должно соответствовать степени подготовленности к нему.
* Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков.
* Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и тоже движение, танец, долго объяснять, пытаясь научить всему сразу.
* На занятии следует закрепить все навыки, которые вырабатывались раннее, повторить пройденные движения и фигуры.

**Основные дидактические правила:**

* От лёгкого – к трудному.
* От простого - к сложному.
* От известного – к неизвестному.
* Учитывать физическую подготовленность учащихся.
* Не допускать чрезмерной нагрузки.
* Использовать элементы тренажа в соответствии с возможностями своего коллектива.

**Структура занятий:**

* Подготовительная часть (разминка)
* Основная часть (разучивание нового материала)
* Заключительная часть (закрепление выученного материала)

**Итог:** Отчетный концерт в конце учебного года. В течение года 2—3 выступления.

Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

В ходе занятий воспитанники не только научатся основным танцевальным элементам, но и смогут общаться на языке танца, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешной адаптации в обществе. А так же:

1. Ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко - тихо).
2. Слышать и отличать в движении сильную долю такта (хлопками), передавать хлопками простой ритмический рисунок.
3. Самостоятельно начинать движения после вступления.
4. Свободно ориентироваться в пространстве (строить круг, сужать и расширять его, соблюдать расстояние между парами, тройками, строить шеренги, круг в круге, цепочку, хоровод).
5. Исполнять несложные музыкально - ритмические этюды, игры, соблюдая правила постановки корпуса, рук, ног, головы.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***К-во часов*** | ***Дата*** |
|  | Теория. Вводное занятие | 1 |  |
|  | Азбука музыкального движения | 4 |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | Пантомима | 1 |  |
|  | Ритмика. | 1 |  |
|  | Пантомима | 1 |  |
|  | Ритмика. Просмотр дисков по хореографии. | 1 |  |
|  | Разучивание танцевальных движений | 1 |  |
|  | Разучивание танцевальных движений | 1 |  |
|  | Разучивание танца | 1 |  |
|  | Разучивание танца | 1 |  |
|  | Разучивание танца | 1 |  |
|  | Разучивание танца | 1 |  |
|  | Концертное выступление | 1 |  |
|  | Пантомима | 1 |  |
|  | Ритмика. Просмотр дисков по хореографии | 1 |  |
|  | Разучивание танцевальных движений | 1 |  |
|  | Разучивание танцевальных движений | 1 |  |
|  | Разучивание танца | 1 |  |
|  | Разучивание танца | 1 |  |
|  | Разучивание танца | 1 |  |
|  | Разучивание танца | 1 |  |
|  | Концертное выступление | 1 |  |
|  | Пантомима | 1 |  |
|  | Разучивание танцевальных движений | 1 |  |
|  | Разучивание танцевальных движений | 1 |  |
|  | Разучивание танца | 1 |  |
|  | Разучивание танца | 1 |  |
|  | Разучивание танца | 1 |  |
|  | Разучивание танца | 1 |  |
|  | Концертное выступление | 1 |  |

**1.Теория. Вводное занятие.-1час.**

* Организационная работа.
* Техника безопасности.
* Распределение по группам.
* История танца.

 **2.Азбука музыкального движения-4 часа.**

* Вырабатывать осанку, умение держать голову и корпус прямо.
* Различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз
* Учить передавать в движении простейший ритмический рисунок.
* Формировать понятие о трех жанрах музыки: марш-танец-песня.
* Воспитывать дружеские взаимоотношение в танцах, умение подчинять свои интересы интересам всего коллектива.

**3. Ритмика-2 часа.**

* Характер музыки.
* Темп музыки.
* Динамика.
* Метроритм.

**4.Пантомима-4 часа.**

* Основы мимики.
* Беспредметные действия.
* Тренировка мышц лица.
* Актерское мастерство.

**5. Разучивание танцевальных движений-6 часов.**

* Шаг и бег в различных рисунках.
* Разучивание музыкальных движений, включающие коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмические движения для дальнейшего использования при разучивании танцев.

 **6. Разучивание танцев-12 часов.**

* «Новогодний подарок».
* «23+8»
* Вальс.

**7. Просмотр дисков по хореографии-1 час**.

**9. Концертное выступление-3 часа.**

* Выступление на Новогоднем празднике.
* Выступление на 23 февраля, 8 марта.
* Выступление на последнем звонке.

**АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ**

* Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
* Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
* Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
* Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
* «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
* «Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.
* Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
* Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница » - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
* Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.
* Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.
* «Топотушки»-притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.
* Тройные притопы с остановкой.
* Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.
* Поднимание на полупальцы по VI позиции.

 **ТАНЦЕВАЛЬНО-ОБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

 «Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

**Кошка села на окошко,**

 Стала кошка лапки мыть,

 Понаблюдав за ней немножко,

 Мы все движенья можем повторить.

 Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

 Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)

 Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

**Змея ползет тропой лесной,**

 Как лента по земле скользит,

 А мы движение такое,

 Рукою сможем все изобразить.

 Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

 Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

 Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

**Мартышка к нам спустилась с ветки,**

 Мартышку надо уважать

 Ведь обезьяны наши предки,

 А предкам детки, надо подражать.

 Раз, два, три – ну-ка повтори.

 Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).

 Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

**Стоит цапля на болоте,**

 Ловит клювом лягушат,

 И так стоять совсем не трудно

 Для нас, для тренированных ребят.

 Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).

 Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)

 Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

**Ветер деревце качает,**

Хочет ветку наклонить,

Понаблюдав за ним немножко

Мы все движенья сможем повторить.

 Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

 Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

 Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

 **Этюд, имитирующий действия человека.**

 Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок) у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения). Захотелось бабке («бабка» надевает косынку) искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание). Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями). Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ**

  Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.

  Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.

  Шаги на полупальцах.

  Шаги на пятках.

  Шаги в комбинации с хлопками.

  Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.

  Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).

  Галоп (лицом в круг).

**ПОРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА**

 Упражнения исполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

  Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

  Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

  «Буратино» - ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:

 1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

 3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.

 Движение повторить с левой ноги.

  «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:

 1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

 2 такт – вернуться в исходное положение.

 Движение повторить с левой ноги.

  «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:

 1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

 2 такт – вернуться в исходное положение.

  «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

  «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

  «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

  «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:

 1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

 3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

  «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

  «Ушастый заинька» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

  «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

  «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

 **РИСУНКИ ТАНЦА. ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПЕРЕСТРАИВАНИЯ**

 Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

  Круг. Отработка навыков двигаться по кругу:

 - лицом и спиной;

 - по одному и в парах.

 Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

 Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

  Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.

**Список литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.
2. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Учебно-методическое пособие. - Кемерово, 1998.- 64 с: ноты.
3. Гурвич Е. Растяжка с улыбкой [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
4. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
5. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960.
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
7. Конорова Е.В. Ритмика в театральной школе. М.-Л.: Искусство, 1947.
8. Программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахто С. М., 1984.
9. Программы и методички по хореографии| horeograf.COM. <http://www.horeograf.com/biblioteka/programmy-i-metodichki>
10. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.