**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА.**

ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ.  
Творческое объединение «РИТМИКА».

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Афонасова Анна Вячеславовна

**Пояснительная записка.**  
Данная программа помогает развить в детях выразительность, пластичность, общую культуру движений. Ритмике, как учебно-воспитательной дисциплине, должно отводиться значительное место в системе эстетического образования. Научить ребенка передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений под музыку – именно на это направлены занятия ритмикой, которые необходимо систематически проводить с детьми уже с самого раннего возраста. На этих занятиях у них развивается чувство ритма, музыкальный слух и вкус, вырабатывается умение правильно и красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц, происходит приобщение к ритму музыки.  
Для малышей «манком» к движению и танцу является игровая форма, работа связанная с «превращениями» и сценическим образом под различную музыку. Стремясь выполнить в игре задачу, ребенок не думает о том, как он это делает, что позволяет снять многие психо-физические зажимы. Его тело становится свободным, а движения органичными и красивыми.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Данная образовательная программа по ритмике (без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений) рассчитана на 1 год по 1 часу в неделю и предполагает проведение занятий с детьми дошкольного возраста. Содержание программы распределено таким образом, что обучающиеся овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.  
 **Цель программы:**

Оздоровление обучающихся и гармоничное физическое и функциональное совершенствование.

**Задачи:**

Формировать правильную осанку;

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость;

Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

Раскрепостить психо-физику ребенка через музыку и пластику и уметь применять полученные навыки в жизни.

**Особенность** программы заключается в том, что она компенсирует недостаток двигательной активности, избавляет от последствий малоподвижного образа жизни.

**В результате прохождения программы улучшается:**

* осанка,
* координация движений,
* навыки осмысленного и выразительного исполнения движений,
* выдержка и организованность, умение вести себя в коллективе,
* эстетическое чувство.

Для обучающихся дошкольного возраста разработана программа с учетом их психологического и физического развития. Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждому ребенку.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

* постепенность в развитии природных способностей;
* строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
* систематичность и регулярность занятий;
* целенаправленность учебного процесса.

*Обучающийся будет знать:*

* единые требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях
* требования к внешнему виду на занятиях;
* музыкальные размеры, темп и характер музыки;
* хореографические названия изученных элементов.

*Обучающийся будет уметь:*

* воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
* владеть корпусом во время исполнения движений;
* ориентироваться в пространстве;
* координировать свои движения;
* исполнять хореографический этюд в группе.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМЫ | количество учебных часов | | |
| общее | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - |
| 2 | Основы хореографии | 15 | 2 | 13 |
| 3 | Разминка | 15 | - | 15 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения | 20 | 3 | 17 |
| 5 | Ритмические комбинации | 20 | 4 | 16 |
|  | Всего | 72 | 11 | 61 |

**Содержание программы**

**Тема № 1. Вводное занятие** (2 часа).

Ознакомление обучающихся с видом деятельности – хореография.

Беседа о правилах поведения на занятиях ритмики, о форме одежды для занятий.

**Тема № 2. Основы хореографии** (6 часов).

*Теория.*

       Ознакомление обучающихся с понятиями:

- линия танца;

- позиция ног;

- позиция рук;

- позиция в паре.

- точки класса; (см. методическое обеспечение рис.1)

*Практика.*

Изучение танцевальных движений, построение в квадрат, круг, линия.

Изучение основных позиций: ног, рук, в паре.

**Тема №3. Разминка** (9 часов)

*Примерные упражнения*

* наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
* вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
* подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
* круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
* наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
* повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
* движения рук «волна»;
* подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
* то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
* подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
* работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
* пружинка на месте по VI позиции;
* перенос веса тела с одной ноги на другую;
* упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

**Тема № 4. Общеразвивающие упражнения** (12 часов)

*Теория.*

Знакомство с движениями и правильностью их исполнения.

*Практика.*

Движения по линии танца и диагонали класса:

* на носках, каблуках;
* шаги с вытянутого носка;
* перекаты стопы;
* высоко поднимая колени «Цапля»;
* выпады;
* ход лицом и спиной;
* бег с подскоками;
* галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости:

* наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
* ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
* ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
* сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
* сидя на полу в парах, наклоны вперед;
* «бабочка»;
* «лягушка»;
* «кошечка»;
* «рыбка».

**Тема № 5. Ритмические комбинации** (7 часов)

*Теория.*

Отрабатываются разновидности шагов, положения и работа рук.

*Практика.*

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;

- шаги с остановкой на каблук;

- шаги по точкам (I, III, V, VII);

- приставные шаги.

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;

- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;

- пружинка на месте, в стороны;

- пружинка назад;

- колено, локоть;

- прыжки.

3. Комбинация «Ладошки»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы

4. Танец «Лимбо»

- приставные шаги вперед-назад;

- приставной шаг вперед, два вперед, приставной шаг назад;

- приставной шаг вперед, два вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.

 Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

**Смотр знаний.**

Смотр знаний проводится в форме праздников и открытых мероприятий.

На них видно навыки и умения детей, полученные за определенный период.

**Методическое обеспечение.**

**СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ**

*Первая часть (подготовительная):*

* построение детей в несколько линий;
* поклон педагогу;
* разминка.

*Разминка* проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

*Вторая часть (основная):*

- общеразвивающие упражнения (изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки);

 - работа над танцами, танцевальными схемами).

*Третья часть (заключительная):*

- закрепление выученного материала;

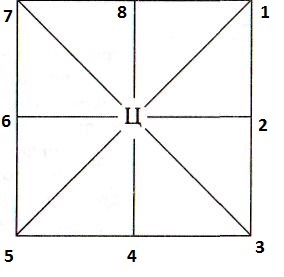
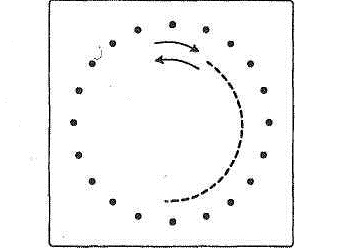
- методические рекомендации;

- поклон педагогу.

Подбору музыкальных произведений следует уделять такое же серьезное внимание, как и подбору движений экзерсиса, танцев и танцевальных схем. Музыкальное сопровождение уроков ритмики не только играет прикладную роль, но имеет также важное значение как самостоятельная часть учебного процесса.

Для ориентации в пространстве лучше всего использовать схему, принятую  А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве. (рис.1)

(рис.1)

 (рис. 2)

При изучении народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца». (рис. 2)

Комбинацию «Гуси» можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

Во время разучивания комбинации «Слоник» можно дать задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

**Нормативно-правовое обеспечение**

1. Конвенция о правах ребенка: Принята генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций 20 ноября 1989г. – ЮНИСЕФ, 1999.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
8. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дворец творчества г. о. Железнодорожный Московской области, 2015г.
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., регистрационный N 30384), вступил в силу с 1 января 2014года.

**Литература для педагога**

1. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березина ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М. : Владос, 2002. - 348, с.
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О. В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :
5. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983