

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:
на заседании
методического совета
Протокол №1
от 28.08.2023 г.

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом МБУДО
«РЦВР»
№160 от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности по ритмике
детского объединения «Тонус»**

Срок реализации программы 3 года
Адресат программы: дети 5 - 10 лет

Автор программы:
Зелент Ирина Николаевна,
педагог дополнительного образования

п. Белореченский, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы.....	5
3	Содержание программы.....	5
4	Методическое обеспечение образовательного процесса.....	20
5	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса...	24
6	Календарный учебный график.....	24
6	Оценочные материалы.....	24
7	Список литературы.....	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Дополнительная общеразвивающая программа по ритмике детского объединения «Тонус» по содержанию является художественной направленности; по функциональному предназначению - специальной, общекультурной; по времени реализации- трёхгодичной.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

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

Актуальность

Малоподвижность современных детей, их пристрастие к компьютерным играм и связанная с этим интеллектуальная вялость – все это крайне отрицательно сказывается на здоровье и умственном развитии ребенка. В настоящее время у детей наблюдаются ярко выраженные отсутствие координации, ослабление памяти, притупление реакции, общая заторможенность. Поэтому занятия хореографией является важным и необходимым фактором физического и духовного воспитания. Во-первых, это резко улучшает физическое состояние ребенка, самым благотворным образом сказывается на его здоровье (координация, осанка, укрепление мышц, предупреждение плоскостопия, исправление сколеоза). Во-вторых, регулярные занятия танцами, своего рода «эстетический фундамент личности». И, наконец, хореография мощно действует на саму личность, способствует выработке характера, в значительной мере повышает коммуникабельность ребенка, его интеллектуальный уровень. Занятия хореографией вырабатывают внутреннюю дисциплину личности, делает ее целеустремленной, и во многом решает проблему свободного времени. Ранняя увлеченность ребенка танцем, служит эффективным противодействием, так называемому влиянию улицы, наполняет его жизнь внутренним смыслом. Поэтому вопрос приобщения детей с более раннего возраста к занятиям физическими упражнениями сейчас как никогда актуален.

Новизна программы

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что дети предварительно не проходят специального отбора, а также на занятиях учитываются физиологические особенности детей и применяется дифференцированный подход: т.е. увеличение или уменьшения частоты и количества выполняемых движений. К тому же программа является **модульной**, модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является не только работа над музыкально-ритмическими движениями, но и работа над творческой деятельностью учащихся. Это позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например, «Я – учитель танцев», «Я – художник по костюмам» и др. Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация – сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему; инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое развитие ребенка; формирует

вание разнообразных умений, способностей и знаний в области танца; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Цель и задачи программы

Цель – формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей средствами хореографического искусства.

Задачи:

Обучающие:

- создать представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства;
- формировать музыкально-ритмические навыки и навыки правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;
- совершенствовать технику и навыки исполнения;
- научить учащихся приемам актерского мастерства, приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Развивающие:

- развивать пространственное мышление, умение ориентироваться в пространстве, хореографическую память, пластичность, координацию движений, творческое воображение, внимание и способность к двигательной импровизации, самосознание;
- формировать коммуникативные умения в условиях ситуации психологического комфорта;
- содействовать формированию самоощущения;
- формировать тактильные ощущения, индивидуальные способности к творческому взаимодействию в танцевальном коллективе и умение передавать свои знания другим;
- способствовать развитию творческих способностей, способности к самовыражению, артистизма учащихся средствами танцевального искусства.

Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к изучению различных областей хореографического искусства;
- воспитывать интерес к музыкальному движению, танцевальному творчеству; - формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся средствами музыки и танца, созданию условий для общения и художественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- формировать чувства эстетической удовлетворенности результатом своего труда и художественного восприятия;
- способствовать формированию коммуникативной компетентности учащихся, активности и самостоятельности в общении со сверстниками, культуры поведения и внешнего вида;
- воспитывать у учащихся инициативность, целеустремленность, трудолюбие, ответственность за общее дело и коллектив, патриотизм.

Основные характеристики образовательного процесса

Возраст детей: программа рассчитана на работу с детьми 5 - 10 лет. Набор детей проводится на общих основаниях, в три основные возрастные группы:

1. младшая группа - 5-6 лет
2. средняя группа - 6-7 лет
3. старшая группа - 8-10 лет

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения, построена с учётом возрастных особенностей, умений и навыков, имеющих у детей. Объём часов программы в год составляет:

- 1 год обучения (всего 216 часа в год):
 - 1 модуль «Весёлая гимнастика» - 72 часа,
 - 2 модуль «Азбука танца» - 144 часа.
- 2 год обучения (всего 216 часов в год):
 - 1 модуль «Весёлая гимнастика» - 72 часа,
 - 2 модуль «Азбука танца» - 144 часа.
- 3 год обучения (всего 216 часов в год):
 - 1 модуль «Весёлая гимнастика» - 72 часа,

В программе предполагается группа индивидуального обучения - 3 часа в неделю (108 часов в год).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- повысят уровень развития личностных качеств (ответственности за общее дело и коллектив, целеустремленности инициативности, трудолюбия, патриотизма);
- сформируют навыки дисциплинированного поведения на занятиях и конкурсах, культуры общения в коллективе;
- приобретут устойчивый интерес к изучению различных областей хореографического искусства и потребность ведения здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- научатся понимать хореографическую терминологию, различать понятия «темп» и «ритм», динамику звука, согласовывать движения с музыкой;
- овладеют исполнением ритмических мини-танцев программного материала;
- научатся представлять в игре различные образы и передавать в движении характер;
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (чувства ритма, музыкальности, хореографической памяти).

Предметные результаты:

Предметные результаты освоения программы описаны в пояснительных записках модульных учебных курсов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный модуль «Весёлая гимнастика»

Модульный курс реализуется в течение трёх лет. Каждый год ставит свои задачи и имеет определенный набор тем.

Первый год обучения. На этом этапе дети знакомятся с начальной техникой выполнения общефизических, специально физических упражнений. Учатся ориентироваться в пространстве, работать с предметом (платок, султанчик, мяч), выполнять простые акробатические упражнения (колесо, кувырок, стойка на лопатках).

Второй год обучения. На этом этапе дети продолжают изучать технику выполнения общефизических, специально физических упражнений, ориентировку в пространстве, упражнения с предметом (скакалка, лента, мяч), выполнять акробатические упражнения (мост, кувырок, шпагат, перекат).

Третий год обучения. На этом этапе дети изучают более сложные техники ОФУ, СФУ. Продолжают учиться ориентироваться в пространстве, работать с предметом (обруч, лента, мяч, скакалка), выполнять акробатические упражнения (колесо, шпагат, верёвочка, мост).

Цель: приобщение детей к физической культуре, хореографическому искусству.

Задачи:

- познакомить обучающегося с основными гимнастическими элементами, физическими упражнениями;
- формировать определенные знания, умения, навыки в области гимнастики, хореографии.
- способствовать развитию внимания, воли, координации, ловкости, гибкости и выносливости;
- сформировать начальные навыки координации движений;
- способствовать физическому развитию (снятие мышечного зажима, формирование правильной осанки, укрепление мышц, развитие подвижности суставов);
- сформировать умения ориентироваться в пространстве;
- развитие коммуникативных качеств.

Ожидаемые результаты освоения модуля:

По окончании первого года обучающиеся:

будут знать:

- основные понятия в области гимнастики, хореографии.
- простые термины ОФУ, СФУ

будут уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики;
- выполнять акробатические упражнения (корзинка, кувырок, стойка на лопатках);
- упражнения на ориентировку в пространстве.

По окончании второго года обучающиеся:

будут знать:

- основные понятия в области гимнастики, хореографии;
- простые термины ОФУ, СФУ.

будут уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики;
- выполнять упражнения на равновесии (вперёд, назад, в сторону);
- выполнять акробатические упражнения (мост, кувырок, шпагат, пережат);
- упражнения на ориентировку в пространстве.

По окончании второго года обучающиеся:

будут знать:

- основные понятия в области гимнастики, хореографии;
- простые термины ОФУ, СФУ.

будут уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики;
- выполнять упражнения на равновесии (вперёд, назад, в сторону, «ласточка»);
- выполнять акробатические упражнения (колесо, шпагат, верёвочка, мост);
- ориентироваться в пространстве.

Учебный план модуля:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1 год обучения «Весёлая гимнастика»					
1	<i>Раздел 1. Первый раз в танцкласс</i>	3	7	10	
1.1	Вводное занятие	1	1	2	
1.2	Вход в зал. Построение.	1	3	4	
1.3	Поклон.	1	3	4	
2	<i>Раздел 2. Упражнения на развитие тела</i>	2	10	12	
2.1	Упражнения для гибкости шеи	0	1	1	
2.2	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов	0	1	1	
2.3	Упражнения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья	0	2	2	
2.4	Упражнения для улучшения по-	0	2	2	

	двигности суставов позвоночника				
2.5	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	0	1	1	
2.6	Упражнения для увеличения подвижности коленных суставов	0	1	1	
2.7	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	1	1	2	
2.8	Упражнения для растяжки	1	1	2	
3	<i>Раздел 3. Упражнение на ориентировку в пространстве</i>	7	7	14	
3.1	Движение в разных направлениях	1	1	2	
3.2	Колонна, колонна парами	1	1	2	
3.3	Шеренга	1	1	2	
3.4	Круг, круг парами	1	3	4	
3.5	«Диагональ»	1	1	2	
3.6	«Змейка»	1	1	2	
4	<i>Акробатические упражнения</i>	6	8	14	
4.1	«Колесо»	1	5	6	
4.2	Кувырок (вперед, назад)	1	3	4	
4.3	Стойка на лопатках	1	3	4	
5	<i>Раздел 5. Партерная гимнастика</i>	6	6	12	
5.1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц	1	1	2	
5.2	Упражнения для исправления осанки	1	1	2	
5.3	Упражнения на укрепления мышц спины	1	1	2	
5.4	Упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага	1	1	2	
5.5	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	1	1	2	
5.6	Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренных суставов	1	1	2	
6	<i>Раздел 6. Упражнения с предметом</i>	3	3	6	
6.1	Упражнения с платком	1	1	2	
6.2	Упражнения с султанчиками	1	1	2	
6.3	Упражнения с мячом	1	1	2	
7	<i>Раздел 7. Промежуточная аттестация</i>	1	3	4	зачёт
Всего 1 год обучения		28	44	72	
2 год обучения «Весёлая гимнастика»					
1	<i>Раздел 1. Введение в предмет</i>	1	1	2	
2	<i>Раздел 2. Упражнения на развитие тела</i>	4	8	12	
2.1	Упражнения для гибкости шеи	0	1	1	

2.2	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов	0	1	1	
2.3	Упражнения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья	1	1	2	
2.4	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	1	1	2	
2.5	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	0	1	1	
2.6	Упражнения для увеличения подвижности коленных суставов	0	1	1	
2.7	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	1	1	2	
2.8	Упражнения для растяжки	1	1	2	
3	<i>Раздел 3. Упражнение на ориентировку в пространстве</i>	4	4	8	
3.1	«Спираль»	1	1	2	
3.2	«Звёздочка»	1	1	2	
3.3	«Зигзаг»	1	1	2	
3.4	«Восьмерка»	1	1	2	
4	<i>Раздел 4. Акробатические упражнения</i>	3	13	16	
4.1	Кувырок в сторону, перекат	1	3	4	
4.2	«Шпагат»	1	5	6	
4.3	«Мост»	1	5	6	
5	<i>Раздел 5. Равновесие</i>	2	6	8	
5.1	Равновесие назад, вперед	1	3	4	
5.2	Равновесие в сторону	1	3	4	
6	<i>Раздел 6. Партерная гимнастика</i>	6	6	12	
6.1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц	1	1	2	
6.2	Упражнения для исправления осанки	1	1	2	
6.3	Упражнения на укрепления мышц спины	1	1	2	
6.4	Упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага	1	1	2	
6.5	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	1	1	2	
6.6	Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренных суставов	1	1	2	
7	<i>Раздел 7. Упражнения с предметом</i>	3	9	12	
7.1	Упражнения с скакалкой	1	3	4	
7.2	Упражнения с лентой	1	3	4	
7.3	Упражнения с мячом	1	3	4	

8	<i>Раздел 8. Промежуточная аттестация</i>	1	1	2	зачет
Всего 2 год обучения		24	48	72	
3 год обучения «Весёлая гимнастика»					
1	<i>Раздел 1. Введение в предмет</i>	1	1	2	
2	<i>Раздел 2. Упражнения на развитие тела</i>	4	8	12	
2.1	Упражнения для гибкости шеи	0	1	1	
2.2	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов	0	1	1	
2.3	Упражнения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья	1	1	2	
2.4	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	1	1	2	
2.5	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	0	1	1	
2.6	Упражнения для увеличения подвижности коленных суставов	0	1	1	
2.7	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	1	1	2	
2.8	Упражнения для растяжки	1	1	2	
3	<i>Раздел 3. Упражнение на ориентировку в пространстве</i>	5	5	10	
3.1	«Стайка»	1	1	2	
3.2	«Противоход»	1	1	2	
3.3	«Воротца»	1	1	2	
3.4	«Прочёс»	1	1	2	
3.5	«Квадрат»	1	1	2	
4	<i>Раздел 4. Акробатические упражнения</i>	3	9	12	
4.1	Подъем через мост	1	3	4	
4.2	«Шпагат»	1	3	4	
4.3	«Веревочка»	1	3	4	
5	<i>Раздел 5. Равновесие</i>	2	6	8	
5.1	Равновесие назад, вперед	1	3	4	
5.2	«Уголки», «Ласточка»	1	3	4	
6	<i>Раздел 6. Партерная гимнастика</i>	6	6	12	
6.1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц	1	1	2	
6.2	Упражнения для исправления осанки	1	1	2	
6.3	Упражнения на укрепления мышц спины	1	1	2	
6.4	Упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага	1	1	2	
6.5	Упражнения на укрепление мышц	1	1	2	

	брюшного пресса				
6.6	Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренных суставов	1	1	2	
7	<i>Раздел 7. Упражнения с предметом</i>	3	9	12	
7.1	Упражнения с обручем	1	1	2	
7.2	Упражнения со скакалкой	1	1	2	
7.3	Упражнения с мячом	1	3	4	
7.4	Упражнения с лентой	1	3	4	
8	<i>Раздел 8. Итоговая аттестация</i>	1	3	4	Класс-концерт
Всего 3 год обучения		25	47	72	

Содержание обучения:
Первый год обучения

Раздел 1. Первый раз в танцкласс

Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа о культуре поведения, форме одежды на занятии. Игры на знакомство с детьми «Моё имя», «Волшебная палочка», представление коллектива. Знакомство детей с правилами входа в зал. Построение, перестроение, строевые упражнения. Разучивание движений танцевального поклона.

Раздел 2. Упражнения для развития тела

Комплексы ОРУ.

Для того, чтобы научиться хорошо и красиво двигаться, нужно овладеть своим телом. Для начала его нужно изучить, оценить свои возможности. Упражнения для развития тела помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на физические данные (гибкость тела, осанка, координацию движений, устойчивость). Упражнения для развития тела способствуют развитию двигательных качеств и умений.

Раздел 3. Упражнения на ориентировку в пространстве – включают изучение пространственных построений и передвижений, используемых в гимнастических упражнениях и танцевальных композициях.

Раздел 4. Акробатические упражнения - эти упражнения способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, пластичности, смелости и решительности. Особенно большую ценность представляют вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве и способствующие тренировке вестибулярного аппарата.

Раздел 5. Партерная гимнастика - представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, в ходе занятий позвоночник обретает небывалую гибкость, а тело – ловкость и точность движений.

Партерная гимнастика предполагает выполнения упражнений, сидя или лежа на полу. Это позволяет избежать вертикальной нагрузки на суставы и позвоночник. Центральная часть включает в себя упражнения на растяжку, силовые элементы и упражнения для развития конкретных групп мышц. Каждое упражнение выполняется не менее 30 секунд – за это время можно сделать 20 повторений.

Раздел 6. Упражнения с предметом – работа с обручем, мячом, платком, скакалкой. Позволяет детям не только выполнять упражнения вместе с педагогом, но и самостоятельно составлять комплекс упражнения или комбинацию, что благоприятно влияет на развитие творческих способностей.

Раздел 7. Промежуточная аттестация обучающихся:

Теория: анализ результативности деятельности коллектива за учебный год.

Практика: промежуточная аттестация – за первое полугодие и за год в форме класс-концерта или зачётного занятия.

Второй год обучения

Раздел 1. Введение в предмет

Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа о культуре поведения, форме одежды на занятии. Построение планов на весь год.

Раздел 2. Упражнения для развития тела.

Комплексы ОРУ.

Для того, чтобы научиться хорошо и красиво двигаться, нужно овладеть своим телом. Для начала его нужно изучить, оценить свои возможности. Упражнения для развития тела помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на физические данные (гибкость тела, осанка, координацию движений, устойчивость). Упражнения для развития тела способствуют развитию двигательных качеств и умений.

Раздел 3. Упражнения на ориентировку в пространстве – включают изучение пространственных построений и передвижений, используемых в гимнастических упражнениях и танцевальных композициях.

Раздел 4. Акробатические упражнения - эти упражнения способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, пластичности, смелости и решительности. Особенно большую ценность представляют вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве и способствующие тренировке вестибулярного аппарата.

Раздел 5. Равновесие - это устойчивое положение тела при различных статических и динамических упражнениях. Сохранение устойчивости при выполнении упражнений гимнастики - одно из важнейших требований к технике исполнения движений. Упражнения в равновесии состоят в удержании и перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Они способствуют развитию координации движений.

Раздел 6. Партерная гимнастика - представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, в ходе занятий позвоночник обретает небывалую гибкость, а тело – ловкость и точность движений.

Партерная гимнастика предполагает выполнения упражнений, сидя или лежа на полу. Это позволяет избежать вертикальной нагрузки на суставы и позвоночник. Центральная часть включает в себя упражнения на растяжку, силовые элементы и упражнения для развития конкретных групп мышц. Каждое упражнение выполняется не менее 30 секунд – за это время можно сделать 20 повторений.

Раздел 7. Упражнения с предметом – работа с обручем, мячом, платком, скакалкой. Позволяет детям не только выполнять упражнения вместе с педагогом, но и самостоятельно составлять комплекс упражнения или комбинацию, что благоприятно влияет на развитие творческих способностей.

Раздел 8. Промежуточная аттестация обучающихся:

Теория: анализ результативности деятельности коллектива за учебный год.

Практика: промежуточная аттестация – за год в форме класс-концерта или зачётного занятия.

Третий год обучения

Раздел 1. Введение в предмет

Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа о культуре поведения, форме одежды на занятии. Построение планов на весь год.

Раздел 2. Упражнения для развития тела.

Комплексы ОРУ.

Для того, чтобы научиться хорошо и красиво двигаться, нужно овладеть своим телом. Для начала его нужно изучить, оценить свои возможности. Упражнения для развития тела помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на физические данные (гибкость тела, осанка, координацию движений, устойчивость). Упражнения для развития тела способствуют развитию двигательных качеств и умений.

Раздел 3. Упражнения на ориентировку в пространстве – включают изучение пространственных построений и передвижений, используемых в гимнастических упражнениях и

танцевальных композициях.

Раздел 4. Акробатические упражнения - эти упражнения способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, пластичности, смелости и решительности. Особенно большую ценность представляют вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве и способствующие тренировке вестибулярного аппарата.

Раздел 5. Равновесие - это устойчивое положение тела при различных статических и динамических упражнениях. Сохранение устойчивости при выполнении упражнений гимнастики - одно из важнейших требований к технике исполнения движений. Упражнения в равновесии состоят в удержании и перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Они способствуют развитию координации движений.

Раздел 6. Партерная гимнастика - представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, в ходе занятий позвоночник обретает небывалую гибкость, а тело – ловкость и точность движений.

Партерная гимнастика предполагает выполнения упражнений, сидя или лежа на полу. Это позволяет избежать вертикальной нагрузки на суставы и позвоночник. Центральная часть включает в себя упражнения на растяжку, силовые элементы и упражнения для развития конкретных групп мышц. Каждое упражнение выполняется не менее 30 секунд – за это время можно сделать 20 повторений.

Раздел 7. Упражнения с предметом – работа с обручем, мячом, платком, скакалкой. Позволяет детям не только выполнять упражнения вместе с педагогом, но и самостоятельно составлять комплекс упражнения или комбинацию, что благоприятно влияет на развитие творческих способностей.

Раздел 8. Итоговая аттестация обучающихся

Теория: анализ результативности деятельности коллектива за учебный год.

Практика: итоговая аттестация – за год в форме класс-концерта или зачётного занятия.

Учебный модуль «Азбука танца»

Первый год обучения. На этом этапе дети знакомятся с основными средствами музыкальной выразительности, с основными хореографическими позициями рук, ног, различными элементами танцевальных движений. Учатся импровизировать, держаться на сцене.

Второй год обучения. На этом этапе дети продолжают изучать основные средства музыкальной выразительности. Знакомятся с основными классического танца, различными элементами танцевальных движений. Учатся импровизировать, держаться на сцене. Изучают и отработывают танцевальные композиции.

Третий год обучения. На этом этапе дети продолжают изучать основы классического танца, различные элементы танцев. Учатся выполнять простейшие повороты, прыжки. Обучаются актёрскому мастерству, импровизации. Изучают и отработывают танцевальные композиции.

Цель: приобщение детей к хореографическому искусству

Задачи:

- дать обучающемуся расширенные знания по хореографической, музыкальной теории;
- сформировать определенные умения, навыки в области ритмики, хореографии.

Ожидаемые результаты освоения модуля:

По окончании 1 года обучения обучающиеся:

будут знать:

- названия элементов различных танцев (шаг на носках, шаг польки, широкий и высокий бег, сильные подскоки, галоп и др.),
- названия различных танцевальных движений (шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, переменный шаг)
- основные позиции рук(подготовительная,1,2) и ног(1,2).

будут иметь представления:

- об основных средствах музыкальной выразительности: темпе — разнообразном, а также ускорении и замедлении; динамике (усилении и уменьшении звучания, разнообразии динамических оттенков); регистре (высоком, среднем, низком);

- о жанрах музыкальных произведений;

будут уметь:

- выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;

- передавать основные средства музыкальной выразительности;

- 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, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "диагональ" и др.).

- выполнять акробатические упражнения (колесо, кувырок, стойка на лопатках);

- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;

- импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений;

- точно и правильно исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

По окончании 2 года обучения обучающиеся:

будут знать:

- названия элементов различных танцев (шаг на носках, широкий и высокий бег, сильные подскоки, боковой галоп и др.),

- названия различных танцевальных движений (шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, переменный шаг)

- основные позиции рук (подготовительная, 1, 2, 3) и ног(1, 2, 3).

будут иметь представления:

- об основных средствах музыкальной выразительности: темпе — разнообразном, а также ускорении и замедлении; динамике (усилении и уменьшении звучания, разнообразии динамических оттенков); регистре (высоком, среднем, низком);

- о жанрах музыкальных произведений;

- о ритмических рисунках.

будут уметь:

- выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;

- передавать основные средства музыкальной выразительности;

- выполнять акробатические упражнения (кувырок в сторону, верёвочка, мост);

- ориентироваться в пространстве;

- выполнять простейшие прыжки;

- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;

- импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений;

- точно и правильно исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

По окончании 3 года обучения обучающиеся:

будут знать:

- названия элементов различных танцев (шаг на носках, широкий и высокий бег, сильные подскоки, боковой галоп и др.),

- названия различных танцевальных движений (шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, переменный шаг)

- основные позиции рук(подготовительная,1,2,3) и ног(1,2,3,5).

будут иметь представления:

- об основных средствах музыкальной выразительности: темпе — разнообразном, а также ускорении и замедлении; динамике (усилении и уменьшении звучания, разнообразии динамических оттенков); регистре (высоком, среднем, низком);

- о жанрах музыкальных произведений;
- о ритмических рисунках.

будут уметь:

- выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;

- уметь производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки;
- уметь определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4
- передавать основные средства музыкальной выразительности;
- выполнять акробатические упражнения (подъём через мост, шпагат, верёвочка);
- ориентироваться в пространстве;
- выполнять простейшие прыжки;
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точно и правильно исполнять движений в танцевальных и гимнастических композициях.
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

Учебный план модуля:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1 год обучения «Азбука танца»					
1	<i>Раздел 1. Мечта-танцевать</i>	2	6	8	
1.1	История танцев	1	3	4	
1.2	Волшебный мир танца	1	3	4	
2	<i>Раздел 2. Танцевальные упражнения</i>	7	21	28	
2.1	Строевой шаг, острый бег	1	3	4	
2.2	Легкий танцевальный шаг	1	3	4	
2.3	«Ветерок» или легкий бег	1	3	4	
2.4	Высокий шаг, приставной шаг	1	3	4	
2.5	Переменный шаг	1	3	4	
2.6	Подскоки, простые прыжки	1	3	4	
2.7	Галоп вперед (назад)	1	3	4	
3	<i>Раздел 3. Ритмика</i>	10	10	20	
3.1	Маршевая и танцевальная музыка	1	1	2	
3.2	Танцевальные жанры музыки	1	1	2	
3.3	Характер музыкального произведения	1	1	2	
3.4	Темп музыки	1	1	2	
3.5	Динамические оттенки	1	1	2	
3.6	Длительности музыки	1	1	2	
3.7	Ритмический рисунок	1	1	2	
3.8	Музыкальный размер	1	1	2	
3.9	Акценты и паузы в музыке	1	1	2	

3.10	Строение музыкального произведения	1	1	2	
4	<i>Раздел 4. Классический экзерсис</i>	4	12	16	
4.1	Позиции ног	1	3	4	
4.2	Позиции рук	1	3	4	
4.3	Plie [плие]	1	3	4	
4.4	Battement [батман]	1	3	4	
5	<i>Раздел 5. Сказочная аэробика</i>	1	13	14	
5.1	«Смелый зайка»	1	1	2	
5.2	«Мишка»	0	2	2	
5.3	«Курочка ряба»	0	2	2	
5.4	«Репка»	0	2	2	
5.5	«Колобок»	0	2	2	
5.6	«Винни-пух»	0	2	2	
5.7	«Теремок»	0	2	2	
6	<i>Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа</i>	12	42	54	
7	<i>Раздел 6. Промежуточная аттестация</i>	0	4	4	Концерт
Всего 1 год обучения		36	108	144	
2 год обучения «Азбука танца»					
1	<i>Раздел 1. Мечта-танцевать</i>	1	1	2	
2	<i>Раздел 2. Ритмика</i>	9	11	20	
2.1	Танцевальные жанры музыки	1	1	2	
2.2	Характер музыкального произведения	1	1	2	
2.3	Темп музыки	1	1	2	
2.4	Динамические оттенки	1	1	2	
2.5	Длительности музыки	1	1	2	
2.6	Ритмический рисунок	1	1	2	
2.7	Музыкальный размер	1	1	2	
2.8	Акценты и паузы в музыке	1	1	2	
2.9	Строение музыкального произведения	1	3	4	
3	<i>Раздел 3. Прыжки</i>	7	13	20	
3.1	Прыжки на одной и двух ногах	1	1	2	
3.2	Подскоки	1	1	2	
3.3	«Галоп» (боковой)	1	3	4	
3.4	Серии прыжки на развитие координации	1	3	4	
3.5	Прыжок с поворотом	1	3	4	
3.6	Перескоки вперед, назад	1	1	2	
3.7	Перескоки вправо-влево, скачки	1	1	2	
4	<i>Раздел 4. Творческая деятельность</i>	3	15	18	
4.1	Коммуникативные танцы - игры	1	5	6	
4.2	Импровизационные игры	1	5	6	

4.3	Сюжетно-ролевые игры	1	5	6	
5	<i>Раздел 5. Классический экзерсис (тренаж из них)</i>	7	15	30	
		2	6	8	
5.1	Позиции ног, рук	1	1	2	
5.2	Plie [плие]	1	1	2	
5.3	Battement [батман]	1	1	2	
5.4	Passe [пассэ]	1	3	4	
5.5	Ronds de jambes [ронддежамб]	1	3	4	
5.6	Endehors, en dedans [андохор-сандедан]	1	3	4	
5.7	Portdebras [пордебра]	1	3	4	
6	<i>Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа</i>	12	40	52	
7	<i>Раздел 7. Промежуточная аттестация</i>	0	2	2	Выступление на фестивале-конкурсе
Всего 2 год обучения		41	103	144	
3 год обучения «Азбука танца»					
1	<i>Раздел 1. Мечта-танцевать</i>	1	1	2	
2	<i>Раздел 2. Классический экзерсис (тренаж из них)</i>	12	12	32	
		2	6	8	
2.1	Позиции ног, рук	1	1	2	
2.2	Plie [плие]	1	1	2	
2.3	Arpomb [апломб]	1	1	2	
2.4	Epaulement [эпаулемент]	1	1	2	
2.5	Ronds de jambes [ронддежамб]	1	1	2	
2.6	Endehors&en dedans [андохорси-андедан]	1	1	2	
2.7	Battement [батман]	1	1	2	
2.8	Port de bras [пордебра]	1	1	2	
2.9	Passe [пассэ]	1	1	2	
2.10	Pas de bourree [падебуррэ]	1	1	2	
2.11	Pasbalance [па балансэ]	1	1	2	
2.12	Tempsreleve [там релевэ]	1	1	2	
3	<i>Раздел 3. Прыжки</i>	7	13	20	
3.1	Открытый прыжок	1	3	4	
3.2	Прыжок с выбрасыванием ноги	1	3	4	
3.3	«Голубцы»	1	3	4	
3.4	Серии прыжков на развитие координации	1	1	2	
3.5	«Пистолет»	1	1	2	
3.6	«Ножницы»	1	1	2	
3.7	Соскок, скачки	1	1	2	
4	<i>Раздел 4. Повороты</i>	4	14	18	
4.1	Простейшие повороты на 180, 360 (переступанием, скрестные повороты)	1	5	6	
4.2	Поворот «shene»	1	3	4	

4.3	Поворот с прогибом	1	3	4	
4.4	Поворот «passe»	1	3	4	
5	<i>Раздел 5. Творческая деятельность</i>	3	9	12	
5.1	Коммуникативные танцы- игры	1	4	4	
5.2	Импровизационные игры	1	3	4	
5.3	Сюжетно-ролевые игры	1	3	4	
6	<i>Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа</i>	8	48	56	
7	<i>Раздел 7. Итоговая аттестация</i>	0	4	4	Творческий проект
Всего 3 год обучения		37	107	144	

Первый год обучения

Раздел 1. Мечта-танцевать-включает знакомство с историей возникновения танцев, с разными жанрами и стилями танцевального искусства.

Раздел 2. Танцевальные упражнения -развивают у детей легкость, красоту движений, выразительность. Правильное выполнение этих упражнений способствует формированию хорошей осанки. Простейшие танцевальные упражнения с детьми можно выполнять в кругу, колонне, шеренге.

Раздел 3. Ритмика - является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно-правильно выполнять движения под музыку, соответствовать её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Раздел 4. Классический экзерсис дает возможность развивать чувство ритма, гибкость, координацию движения, формировать правильную осанку и вырабатывать красивую походку, укрепляя мышечно-суставной аппарат. В результате такой подготовки, занимающиеся приобретают способность свободно и пластично управлять своими движениями.

Раздел 5. Сказочная аэробика - выполнена в виде серии сказок, даёт возможность развивать чувство ритма, гибкость, координацию движения, формировать правильную осанку. Занимаясь, дети играют сказку, одновременно учат танцевальные движения.

Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа. Данный раздел включает в себя разбор и отработку основных движений, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции и различных связок. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы или сольного исполнителя. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива или сольного исполнителя, определяется новый репертуар.

Раздел 7. Промежуточная аттестация обучающихся:

Теория: анализ результативности деятельности коллектива за учебный год.

Практика: промежуточная аттестация – за первое полугодие и за год в форме класс-концерта или зачётного занятия.

Второй год обучения

Раздел 1. Мечта-танцевать-включает знакомство с разными жанрами и стилями танцевального искусства, с основными понятиями в области хореографии

Раздел 2. Ритмика - является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно-правильно выполнять движения под музыку, соответствовать её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Раздел 3. Прыжки - являясь естественным движением, имеют прикладное значение. Они укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, спины и рук, содействуют развитию быстроты, ловкости и координации движений.

Раздел 4. Творческая деятельность.

Коммуникативные танцы-игры-содержат несложные движение, включающие элементы невербального общения, смену партнеров, игровые и импровизационные задания.

Импровизационные игры. Дети импровизируют выразительно-изобразительные движения в характере музыки, которую слушают и исполняют.

Сюжетно-ролевой игры воплощаются ребенком с помощью роли, которую он на себя берет.

Раздел 5. Классический экзерсис дает возможность развивать чувство ритма, гибкость, координацию движения, формировать правильную осанку и вырабатывать красивую походку, укрепляя мышечно-суставной аппарат. В результате такой подготовки, занимающиеся приобретают способность свободно и пластично управлять своими движениями.

Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа. Данный раздел включает в себя разбор и отработку основных движений, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции и различных связок. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы или сольного исполнителя. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива или сольного исполнителя, определяется новый репертуар.

Раздел 7. Промежуточная аттестация обучающихся:

Теория: анализ результативности деятельности коллектива за учебный год.

Практика: промежуточная аттестация за год в форме выступления на фестивале-конкурсе.

Третий год обучения

Раздел 1. Мечта-танцевать-включает знакомство с разными жанрами и стилями танцевального искусства, с основными понятиями в области хореографии.

Раздел 2. Классический экзерсис дает возможность развивать чувство ритма, гибкость, координацию движения, формировать правильную осанку и вырабатывать красивую походку, укрепляя мышечно-суставной аппарат. В результате такой подготовки, занимающиеся приобретают способность свободно и пластично управлять своими движениями.

Раздел 3. Прыжки - являясь естественным движением, имеют прикладное значение. Они укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, спины и рук, содействуют развитию быстроты, ловкости и координации движений.

Раздел 4. Повороты – это вращательные упражнения, способствующие развитию равновесия тела, координации движений. Выполняются повороты на месте в середине зала или в продвижении по диагонали, по кругу и т.д.

Раздел 5. Творческая деятельность.

Коммуникативные танцы-игры-содержат несложные движение, включающие элементы невербального общения, смену партнеров, игровые и импровизационные задания.

Импровизационные игры. Дети импровизируют выразительно-изобразительные движения в характере музыки, которую слушают и исполняют.

Сюжетно-ролевой игры воплощаются ребенком с помощью роли, которую он на себя берет.

Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа. Данный раздел включает в себя разбор и отработку основных движений, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции и различных связок. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы или сольного исполнителя. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива или сольного исполнителя, определяется новый репертуар.

Раздел 7. Итоговая аттестация обучающихся:

Теория: анализ результативности деятельности коллектива за учебный год.

Практика: итоговая аттестация – за год в форме самостоятельного творческого проекта (самостоятельная постановка танца) и выступления с лучшими работами на творческом отчете.

Блок индивидуального обучения

В программе по ритмике предполагаются группы индивидуального обучения:

1 Блок индивидуального обучения					
1 группа-3 часа в неделю (108 часов в год)					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттеста- ции/контроля
		тео- рия	прак- тика	всего	
1	<i>Раздел 1. Творческая деятельность</i>	0	9	9	
1.1	Игры на перевоплощение	0	3	3	
1.2	Импровизационные игры	0	3	3	
1.3	Сюжетно-ролевые игры	0	3	3	
2	<i>Раздел 2. Актёрское мастерство в хореографии</i>	4	20	24	
2.1	Работа над образом	1	5	6	
2.2	Работа над эмоциями	1	5	6	
2.3	Импровизация	1	5	6	
2.4	Тренинги	1	5	6	
3	<i>Раздел 3. Постановочная и репетиционная работа</i>	12	60	72	
4	<i>Раздел 4. Промежуточная аттестация</i>	0	3	3	Выступления на концертах, конкурсах, фестивалях
Всего 3 год обучения		16	92	108	

Содержание обучения:

Раздел 1. Творческая деятельность.

Коммуникативные танцы-игры-содержат несложные движение, включающие элементы невербального общения, смену партнеров, игровые и импровизационные задания.

Импровизационные игры. Дети импровизируют выразительно-изобразительные движения в характере музыки, которую слушают и исполняют.

Сюжетно-ролевой игры воплощаются ребенком с помощью роли, которую он на себя берет.

Раздел 2. Актёрское мастерство-знакомство с начальными приемами актерского мастерства, приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля. Учатся импровизировать, держаться на сцене, работать над образом, эмоциональной подачей. Учатся выразительному исполнению хореографических композиций, совершенствуют технику и навыки исполнения.

Раздел 3. Постановочная и репетиционная работа. Данный раздел включает в себя разбор и отработку основных движений, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции и различных связей. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы или сольного исполнителя. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива или сольного исполнителя, определяется новый репертуар.

Раздел 4. Промежуточная аттестация обучающихся:

Теория: анализ результативности деятельности коллектива за учебный год.

Практика: промежуточная аттестация – за год в форме участия в фестивале-конкурсе «Танцующие капельки».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Этапы реализации программы:

На *1-м этапе* (начало использования в работе с детьми музыкально-ритмических композиций) мы опираемся на способность детей к *подражанию*. Подражая взрослому, ребенок осваивает разнообразные виды движений и постепенно начинает использовать их в самостоятельной деятельности (в играх, танцевальных импровизациях).

2-й этап обучения (после того, как дети уже приобрели некоторый опыт в исполнении по показу и запомнили несколько композиций) способствует развитию у детей умений *самостоятельно* исполнять выученные ранее упражнения, композиции в целом и отдельные движения.

3-й этап работы — подведение детей к *творческой интерпретации* музыкального произведения, развитие способности к *самовыражению* в движении под музыку, формирование умения самостоятельно подбирать и комбинировать знакомые движения и придумывать собственные, оригинальные упражнения. Реализация этих задач наиболее важна в данной программе, так как именно в развитии творчества, способности к импровизации концентрируется основная идея — владение собственным телом, тонкость музыкального восприятия, нестандартность мышления, психологическая свобода.

К каждому этапу мы подходим последовательно, но в тоже время, они могут сочетаться.

Рассмотрим более подробно методику организации педагогического процесса на каждом этапе.

В основе 1-го этапа обучения — *подражание* детей образцу исполнения движений педагогом в процессе совместной деятельности. "Вовлекающий показ" (выражение С.Д.Рудневой) помогает детям освоить достаточно сложные двигательные упражнения. Совместное исполнение движений способствует созданию общего приподнятого настроения, единое ритмичное дыхание под музыку регулирует психофизиологические процессы, максимально концентрирует внимание. На таких групповых занятиях ритмикой на занимающихся оказывается, как бы гипнотическое воздействие, сила которого зависит от музыки и от того, насколько выразителен, артистичен показ педагога.

Показ должен быть "опережающим", то есть на доли секунды движения опережают музыку. Это необходимо для того, чтобы дети успели "перевести" зрительное восприятие в двигательную реакцию. Другими словами, необходимо время для отражения зрительных сигналов, и тогда мышечные ощущения точно совпадут со звучанием музыки. Если такого опережения в показе не происходит, то движения детей (отражающие показ педагога) все время чуть-чуть запаздывают по отношению к музыке, что затрудняет формирование музыкально-ритмических навыков.

Есть еще одна особенность такого показа — он должен быть в "зеркальном" отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически. В процессе подражания у детей легче формируются разнообразные двигательные навыки и умения. Благодаря "вовлекающему показу" дети справляются с такими упражнениями, которые они не могли бы выполнить самостоятельно или при фрагментарном показе со словесными объяснениями. Однако степень сложности двигательных упражнений, которые дети могут выполнить в процессе подражания, не безгранична. Чтобы ее определить, педагог должен определить "ближайшую зону" развития ребенка (по Л.С. Выготскому), что позволяет предвидеть последующую ступеньку в его развитии. В процессе совместного исполнения важно дать детям почувствовать свои возможности и закрепить их в сознании.

При последующих повторениях движения уточняются, запоминаются и автоматизируются. Конечно, у детей это происходит по-разному — у кого-то быстрее и легче, а у кого-то медленнее, с каким-то своеобразием. Важно, чтобы педагог не делал никаких замечаний (на этом этапе работы), не фиксировал внимание детей на том, что у них что-то не получается, и тогда постепенно сложные элементы упражнений, повторяющиеся в различных композициях, будут освоены.

Следующий, 2-й этап занятий — это развитие *самостоятельности* детей в исполнении композиций и других упражнений. Происходит это постепенно, как бы незаметно для занимающихся. Педагог время от времени прекращает показ в процессе совместного исполнения и

предлагает детям продолжать исполнять движения самостоятельно. Это очень важный момент, так как в случае исполнения только по показу у детей не тренируется произвольное внимание, память, воля. Постепенно (иногда можно подсказывать некоторыми жестами). На этом этапе используются следующие приемы:

показ исполнения композиций детьми (выбор ведущих вместо педагога — по очереди или по желанию);

показ упражнения условными жестами, мимикой;

словесные указания;

"провокации", то есть специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей и побуждения к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку.

Не все композиции следует выучивать с детьми до уровня самостоятельного исполнения по памяти. Наша задача — накопить двигательный опыт, сформировать навыки и умения, а для этого нужно много двигаться чтобы добиться автоматизма, (то есть навыка), и этот этап работы мы рассматриваем как интенсивный тренинг. Однако некоторые композиции, удобные для включения в развлечения, праздники, игры-драматизации. В этом случае ведется более тщательная работа над качеством исполнения, так как у детей важно воспитывать чувство красоты, культуры движения, стремление все делать с полной отдачей сил. Таким образом, параллельно присутствуют два уровня в работе над композициями: "тренинг", исполнение по показу (без тщательной отработки движений) и подведение детей к самостоятельности, выразительности исполнения движений (на отдельных композициях, доступных индивидуальным возможностям детей) с целью воспитания и развития личности ребенка.

Самостоятельное исполнение упражнений говорит о сформированности двигательных навыков, является показателем результата обучения и показывает уровень развития важнейших психических процессов — воли, произвольного внимания, музыкальной и двигательной памяти.

Далее, на основе развития пластических возможностей детей, расширения их двигательного опыта мы переходим к *3-му этапу — творческому самовыражению* в движении под музыку. Происходит это тоже постепенно. Так, в некоторых композициях сразу заложена "вопросно-ответная" форма исполнения, где предполагается импровизация на определенный музыкальный фрагмент — проигрыш, припев и т.д. Такие небольшие включения, с одной стороны, тренируют переключаемость внимания и развитие произвольности движений, а с другой — готовят к импровизации на целостные музыкальные произведения.

Затем переходим к несложным творческим заданиям, к которым относится инсценирование песен. Процесс импровизации, обыгрывания песен более длительный, чем просто разучивание. Так, в начале детям предполагается прослушивание песни, проговаривание текста, затем — игровые "пробы", в которых дети пытаются выразить в движениях содержание песни. Роль педагога — наблюдать за проявлениями детей, поддерживать их, но ни в коем случае не перехватывать их инициативу, а помогать в подборе образных движений и оформлении целостной композиции.

Старшим дошкольникам и младшим школьникам могут предлагаться и более сложные задания — например, пластические импровизации на классическую музыку.

На этом этапе работы можно использовать следующие методические приемы:

слушание музыки и беседы о ней; рисование, словесные описания музыкальных образов;

подбор стихов, сказок и других произведений, помогающих интерпретировать музыкальный образ;

пластические импровизации детей, "пробы" — без показа педагога;

показ вариантов движений педагогом, а детям предлагается выбрать наиболее удачный.

Взрослые только иногда включаются в движение, чтобы стимулировать активность детей. Как правило, такая необходимость возникает в связи с оформлением движений, придуманных детьми, в единую композицию, так как это еще сложно для дошкольников и младших школьников (да и для взрослых это не просто!).

Основные формы занятий:

Занятия по программе «Тонус» состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. По данной программе можно выделить следующие группы форм организации обучения:

- по количеству детей, участвующих в занятии, — коллективное, групповое, индивидуальное;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей обучающее занятие, участие в концертах, конкурсах, фестивалях;
- по дидактической цели — вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Методы обучения:

Игровой метод. Основным методом обучения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей данного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Импровизационный метод. На занятиях ритмики имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Но вначале педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью малышей, стеснительностью. И только путем различных упражнений, этюдов, игр он может помочь детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность.

Средства обучения:

Для эффективного и разнообразного проведения занятий по программе «Тонус» необходимы следующие средства обучения:

1. Специально оборудованное помещение;
2. Технические средства (муз. центр, диски, флэш карта, ноутбук);
3. Специальный инвентарь (коврики, мячи, скакалки, ленты, платки, султанчики)

Принципы обучения:

Принцип доступности индивидуализации, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим — определение посильных для него заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психических усилий занимающегося. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий. Практически это достигается правильным распределением материала на занятиях. В связи с этим следует отметить целесообразность использования подготовительных, подводящих упражнений для усвоения многих двигательных навыков. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по-разному протекает процесс усвоения движений,

организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности, задатки малыша. Иногда выполнение изначально робким ребенком ведущих ролей или показ какого-либо упражнения по заданию педагога освобождает его от застенчивости, вызывает интерес к занятиям.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

Принцип систематичности — один из ведущих. Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости. Ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать можно только из-за болезни или если в семье какое-то непредвиденное событие. К сожалению, бывает так: сегодня ребёнок занимается, а завтра не хочет, недельку-другую пропустит и вновь приходит на занятия. Такая позиция совершенно недопустима. И дело даже не в том, что таким образом мы не добьемся больших результатов. Прежде всего, это вредно для самого ребёнка. В процессе занятий у него должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца. Привычка бросать начатое на полдороги вообще свойственна детям. Некоторая рассредоточенность и склонность хвататься за новые занятия, не доводя до конца прежние дела, в дальнейшем обернутся несобранностью, которая будет мешать полноценной деятельности взрослого человека. Систематические занятия, в том числе и хореографией, дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала, занятия по программе «Тонус» требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

Принцип наглядности в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью. При разучивании новых движений наглядность — это безукоризненный практический показ движений педагогом. Но если в начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному. Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления. Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Основными формами занятий являются:

- обучающее занятие
- тренировочное занятие
- коллективно – творческое занятие
- контрольное занятие
- индивидуальное занятие

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

1. Специально-оборудованное помещение;
2. Технические средства (музыкальный центр, диски, флэшкарта, ноутбук);
3. Специальный реквизит для каждого ребёнка (коврики, мячи, скакалки, ленты, платки, султанчики);
4. Специальная тренировочная одежда и обувь;
5. Сценические костюмы.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год реализации программы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1 год	+	+	+	+ *	+	+	+	+	+ *
2 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+ *
3 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+ *

Условные обозначения:

+ - занятия по расписанию;

* - промежуточная аттестация (класс-концерт, зачёт, выступление), итоговая аттестация (творческий проект, выступление)

Продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая - 36 недель.

Расписание занятий по программе составляется в зависимости от расписания занятий в образовательных учреждениях.

Продолжительность учебного занятия: для детей дошкольного возраста - 25 минут, для детей школьного возраста - 45 минут. Между занятиями обязательно предусмотрен перерыв 10 минут.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы, порядок и периодичность текущего контроля:

Текущий контроль проводится в течение учебного года. Показателем для оценивания результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе является:

- наполняемость групп и сохранность контингента в течение учебного года;
- участие в мероприятиях различного уровня (концерты, конкурсы, фестивали, семинары и т.д.).

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится в конце учебного года в форме конкурса, который оценивает жюри по разным критериям. В итоговом конкурсе участие принимают все обучающиеся группы. По результатам работы педагог заполняет карты личностных достижений обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации - творческий проект (самостоятельная постановка танцевальной композиции на заданную тему).

Протокол фестиваля-конкурса детского танца «Танцующие капельки»

Возрастная категория 4-7 лет (8-10лет)						
Танец, коллектив	<u>Техника исполнения</u> <u>(1-5 баллов)</u>	<u>Оригинальность хореографического решения</u> <u>(1-5 баллов)</u>	<u>Артистичность исполнения</u> <u>(1-5 баллов)</u>	<u>Костюмированное оформление</u> <u>(1-5 баллов)</u>	<u>Музыкальное оформление</u> <u>(1-5 баллов)</u>	<u>итог</u> <u>г</u>

По каждому критерию жюри выставляет от 1 до 5 баллов, затем баллы суммируются и в зависимости от суммы определяются места.

Творческий проект оценивается по пятибалльной системе по трём критериям, затем по общей сумме баллов выводится оценка.

Ф.И. обучающегося					
Танец	<u>Техника исполнения</u> <u>(1-5 баллов)</u>	<u>Оригинальность хореографического решения</u> <u>(1-5 баллов)</u>	<u>Артистичность исполнения</u> <u>(1-5 баллов)</u>	<u>итог</u>	<u>оценка</u>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
5. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
6. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
7. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.

для детей и родителей:

1. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб: Вита, 1993.
2. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
3. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.

