# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга Администрация Центрального района г. Санкт-Петербурга

# Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №612 Центрального района Санкт-Петербурга

 РАССМОТРЕНО
 СОГЛАСОВАНО
 УТВЕРЖДЕНО

 МО\_\_\_\_\_\_
 Решением
 Директор школы

 ПРОТОКОЛ №1
 Педагогического совета

ПРОТОКОЛ №1 Педагогического совета от 30.08.2024 ПРОТОКОЛ №1 от 30.08.2024

Трошнева Е.Н.

Приказ №122 от 01.09.2024

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (общеразвивающая) ПРОГРАММА

«Ритмика»

#### Оглавление

#### 1. Пояснительная записка

- 1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета
- 1.2. Направленность образовательной программы
- 1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность
- 1.4. Цель образовательной программы
- 1.5. Задачи образовательной программы
- 1.6. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ
- 1.7. Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы
- 1.8. Сроки реализации программы
- 1.9. Режим занятий
- 1.10. Формы организации занятий
- 1.11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности
- 1.12. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

### 2. Учебно-тематический план и содержание программы

- 2.1. Задачи 1 года обучения
- 2.2. Учебно-тематический план 1 года обучения
- 2.3. Содержание образовательной программы 1 года обучения
- 2.4. Ожидаемые результаты 1 года обучения
- 2.5. Задачи 2 года обучения
- 2.6. Учебно-тематический план 2 года обучения
- 2.7. Содержание образовательной программы 2 года обучения
- 2.8. Ожидаемые результаты 2 года обучения

#### 3. Методическое обеспечение программы

- 3.1 Метолическое обеспечение
- 3.2 Учебно-методический комплект
- 4. Список литературы

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Распоряжением комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.06.2015 г. № 3075-р «Об утверждении комплекса мер по реализации в Санкт-Петербурге Концепции развития дополнительного образования детей на 2015-2020 годы»

#### 1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

Образовательная программа "Ритмика" имеет социально-педагогическую направленность, адресована обучающимся общеобразовательной школы 7-11 лет, посещающих группу продленного дня, не требует специального отбора детей по способностям. Дети младшего школьного возраста испытывают потребность в движении. Они получают огромное удовольствие от свободных и легких движений, от сочетания музыки с пластикой своего тела и жестов.

Занятия ритмикой позволяют обогатить запас двигательных навыков у детей, выражать свое эмоциональное восприятие музыкального произведения через создание пластического образа. Более того, в ритмические занятия включаются движения из области физической культуры( основные движения, гимнастические упражнения. построения и перестроения), из области танца ( элементы народного, современного, классического танца, пластики и пантомимы), используются сюжетно-образные движения(пластика животных, птиц, действия людей и т д.) Выполнение ритмических и гимнастических упражнений, участие в играх и танцах способствуют правильному физическому развитию детей, имеют оздоровительное значение.

Актуальность программы заключается еще и в том, что она способствует развитию физических качеств детей, укреплению их здоровья и формированию готовности к осознанному выбору здорового образа жизни, что особенно значимо в современных условиях, когда катастрофически снижается двигательная активность всех слоев населения, особенно, детей.

## 1.2. Направленность образовательной программы

Основная направленность данной программы по содержанию - раскрытие творческих способностей, развитие музыкальности, координации, пластики чувства ритма и танцевальных способностей детей.

Уровень освоения – общекультурный.

## 1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Природная сущность ребенка предполагает активную жизнедеятельность и любознательность, но современные условия жизни и объемная школьная программа способствуют развитию гиподинамии, атрофии мышечной деятельности, снижению интереса к познанию нового (непрофессионального), и как следствие, стиранию граней гармонично развитого человека. Предлагаемая программа предназначена для ребят, желающих вести активный образ жизни, развиваться творчески, сочетая физическое занятия( гимнастика, основы классического, народного, современного и эстрадного танцев, и творческую реализацию( по средствам пластических образных этюдов, заданий на актерское мастерство, заданий на образы, игры на образное мышление), развитие ритма

и координационных способностей (по средствам игр, упражнений), выступления на школьных мероприятиях и конкурсах, как средства познания и освоения окружающего мира и физического развития.

#### 1.4. Цель образовательной программы

Формирование навыков здорового образа жизни ребенка и организация собственного свободного времен, творческого самовыражения воспитанников по средствам танцевального искусства и обеспечение эмоционального благополучия ребенка, через возможность выразиться в танце.

Так как на занятия приглашаются дети все, без специального отбора (по физическим данным и музыкальным способностям, координации движений) помочь развить эти способности.

Дети имеют разную двигательную подготовку:

у одних плохая осанка, у других недостаточна координация движений, далеко не все умеют согласовывать движения с музыкой, а так же ориентироваться в коллективе и пространстве, для успешного формирования физического развития, самодостаточности в коллективе, добиться хорошего оздоровительного эффекта( помочь исправить осанку, согласованность в движении), развить элементарное чувство ритма, координацию движений, чувство коллективизма и ответственности.

#### 1.5. Задачи образовательной программы

#### образовательные:

- познакомить детей с историей танца.
- знакомство с культурой танца.
- овладение средствами пластической выразительности, которые естественно и логично могут быть отражены в движении.
- дать знания в области классического, народно-характерного, современного и эстрадного танца.
- обучить навыкам танцевального мастерства.
- привитие навыков здорового образа жизни и использования свободного времени;
- умение самостоятельно мыслить, решать поставленные задачи в различных жизненных ситуациях;

#### Развивающие:

- физическое совершенствование и укрепление здоровья;
- развитие общей музыкальности, чувства ритма, свободы пластического движения под музыку.
- развитие пластики и координации, гибкости, силы мышц, устойчивости.
- развитие эмоционально-волевой сферы, регуляции поведения, настойчивости, самоконтроля, эмоциональной уравновешенности, работы в коллективе, внимания, мышечной памяти (память на движения).
- развитие творческого воображения и фантазии воспитанников.

#### Воспитательные:

- воспитывать художественный вкус и культуру творческого общения, культуру поведения, эстетических чувств, освоению общекультурных ценностей: доброжелательное общение, взаимопомощь, чувство коллективизма и сохранение индивидуальности там, где это необходимо.
- нравственные качества личности(чувство коллективизма, взаимопомощи, ответственности, дисциплинированности, толерантности).
- приобщить детей к здоровому образу жизни, привить любовь и интерес к хореографическому (танцевальному) искусству .
- гармонизация личности с чувством уважения к себе и окружающим;

- предоставление возможностей для проявления социальной активности и развития творческих способностей учащихся при подготовке к выступлениям (постановканомеров) и проведении занятий и репетиций и комплекса коллективных творческих дел.
- формирование основ культуры здоровья и физического развития.

# 1.6. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы

Отличительной особенностью данной программы является органичное сочетание и одновременное знакомство с разными направлениями танца.

Программа носит общеразвивающий ознакомительный характер. В процессе занятий дети осваивают навыки движений под музыку, получают представление о различных жанрах танцевального искусства, что позволяет им в дальнейшем осознанно ориентироваться в выборе занятий в области дополнительного образования.

Программа предлагается школьникам, желающим заниматься ритмикой на «любительском уровне» (не на условиях требований хореографических коллективов) и заниматься ритмикой как видом активной организации свободного времени — после уроков. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в школьных концертах, в конкурсах и фестивалях. Программа предполагает организацию учебных групп на базе школы (по соглашению) или отдельного класса по желанию классного руководителя и родительского собрания.

# 1.7. Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программ.

Программа рассчитана на учащихся 7-11 лет.

Набор свободный, по желанию.

Обязательное условие - медицинский допуск к занятиям по физической подготовке.

#### 1.8. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на два года обучения.

#### 1.9. Режим занятий

по 2 часа два раза в неделю

	1 год обучения	2 год обучения
	72 ч.	72 ч.
Всего: 144		

# 1.10 Формы организации занятий

Занятия носят в групповой характер.

- -Тренировочные занятия,
- -Постановочные занятия,
- -Игровые,
- -Концерты и выступления,
- -Экскурсии,
- -Беседы,
- -Дистанционные занятия.

Занятия по танцу- не развлечение и отдых между общеобразовательными предметами, а физический труд, требующий большого внимания, настойчивости, собранности и сосредоточенности. Поэтому дисциплина в танцевальном классе( в спорт зале) должна быть безукоризненна.

Требование к воспитанникам на занятиях: аккуратный внешний вид спортивная форма(белая футболка, спортивные брюки или шорты, девочки купальник, трико(лосины), аккуратные прически на голове(кички).

Занятия проводятся в живом, энергичном темпе. Объяснение танцевальных движений излагается в ясной и доступной форме, избегая излишнего употребления иностранных терминов.

Структуру занятия следует распределить так, чтобы при минимальной затрате времени дать самое необходимое и полезное. Особое внимание уделяется принципу-

систематического перехода от простого к сложному. Очень важно заинтересовать детей самим творческим процессом, чтоб они уходили с занятий с желанием работать и ждали следующего дня занятий.

#### 1.11 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

- Дети будут знать элементы классического, народно-характерного, современного, эстрадного танцев. Освоят основы танцевального искусства.
- Разовьют пластику, координацию, гибкости, силу мышц, красивую осанку. Овладеют устойчивым интересом к занятиям.
- Приобретут устойчивый интерес к творческому сценическому самовыражению, и к искусству хореографии в целом.

Разовьют слуховую, зрительную, двигательную память; восприятие звуков и мелодий; внимания; наглядно-образное мышление.

- Развитие нравственных (культуры общения в коллективе, ценность взаимоотношений в коллективе и др.) и волевых качеств личности, толерантности.

#### 1.12. Формы подведения итогов

Одним из форм подведения итогов является - концертная деятельность:

- открытые занятия
- выступления на школьных концертах, праздниках.
- участие в конкурсах и фестивалях.
- отчетный концерт всех групп перед родителями.

Это все фиксируется наблюдением, беседой и видеозаписью

- выступления на школьных концертах, праздниках.
- участие в конкурсах.
- отчетный концерт всех групп перед родителями.

#### 2. Учебно-тематический план и содержание программы

#### 2.1. Задачи 1 года обучения

- овладение комплексом знаний, умений и навыков в области классического, народно характерного, современного, эстрадного танца, гимнастики ,ритмики и пластики.
- привитие навыков здорового образа жизни и использования свободного времени;
- физическое совершенствование и укрепление здоровья;
- формирование личностных качеств ребенка, ;
- развить силу мышц, гибкость, устойчивость, настойчивость, самоконтроль, воображение и фантазию.
- получение сценического опыта(выступления на мероприятиях школы, конкурсах).

#### 2.2. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ П/П	ТЕМЫ	Кол-во часов.			
11/11	TENDI	всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	3	1	2	
2	Азбука музыкального движения	7	3	4	
3	Элементы классического танца	10	1	9	
4	Элементы народного танца	18	2	16	
5	Элементы современного и эстрадного танца	17	2	15	
6	Аэробные и пластические движения	9	1	8	
7	Репетиционная и постановочная работа(освоение репертуара)	8	2	6	

Итого:	72	12	60

# 2.3. Содержание образовательной программы

#### 1 Вводное занятие.

Теория:

Знакомство с детьми. вводный инструктаж по технике безопасности и правилами поведения на занятиях. Ознакомление с правилами внутреннего распорядка.

Практика:

Правильная осанка. Правильная постановка корпуса (возможные ошибки и проблемы, которые они за собой влекут). Понятие-Этикет. Этикет при танце в паре.

# 2 Азбука музыкального движения

Теория:

Элементы танцевальной грамоты. Элементы музыкальной грамоты. Определение характера предлагаемой музыки: грустная, задумчивая, нежная, спокойная, веселая, живая, бодрая, энергичная. Темп в музыке: медленный, умеренный, быстрый. Понятие "вступление".Понятие "Ритм".Понятие"линия танца!

Практика:

Движения, соответствующие характеру и темпу музыки (разнообразие музыкального материала и танцевальных движений). Построение в колонку, шеренгу. Перестроения из колонны по одному в пары на месте и в движении. Построение в круг, сужение, расширение круга. Направление движений. Танцевальный шаг (с носка), шаг на полупальцах, бег на носках, шаг с подскоком. Понятие линия танца. Движения на заданную музыку в пластических образах животных, сказочных героев. Игры на воображение, пластические этюды под разный музыкальный материал.

#### 3 Элементы классического танца.

Теория:

Классический танец- это основа танцевального искусства. Занятия классикой дают красивую, гордую осанку, подтянутую спину, высоко- поднятую голову, красивую походку. В начальном этапе обучения даются элементарные сведения о классическом танце, как азбука танца. Постановка корпуса, рук, ног. Элементарные термины.

- Практика:
- 1 Упражнения на осанку.
- 2 Позиции подготовительное положение, 1, 2, 3-я позиции рук. Этюды на пластику рук( " лебедь", " волны", ручеек"). Элементарное 1 pour de bras. Положение рук: у девочек за юбку, у мальчиков- на поясе и за спиной.
- 3 Позиции ног- 1, 2, 3, 4, 5, 6, свободное положение. шаги с вытянутых ног.
- 4 Классический экзерсис на полу: demi и grand plie, battement tendu, battement tendu gete, rond de gambe par terre, fondu, grand battement( лежа в направлении анфас, в сторону).Прыжки soute( по 1, 2, 5 позиции).
- 5 Перегибы корпуса, наклоны корпуса вперед, назад, в стороны.

(элементы 1, 2, 3 pour de bras).

- 6 Releve ( по 1, 2, 3).
- 7 Понятие о 8 точках класса танцевального класса (спортивного зала) (5 позиция в т 2, 4 (epolement croisse)).

#### 4 Элементы народного танца.

Теория:

Танцевальная культура разных народов. Ознакомление с музыкой и танцами разных народов: украинской, болгарской, еврейской, испанской, мексиканской.( показ видео материалов, и выступлений детских коллективов). Русский танец.. Плясовая. Хоровод . Практика:

Занятия проводятся на середине зала, начинается с элементов освоения народного танца в тех формах и с той степенью сложности и нагрузки на мышечный аппарат, которые доступны обучающимся.

Изучение особенностей народных движений, характерные положения рук, ног, открытие и закрытие рук в русском стиле, разучивание элементов русского народного танца.

- 1 Позиции ног. (элементарная постановка 1, 2, 3, 4. Свободные позиции). Позиции рук (1, 2, 3) ( на поясе, в кулачках). Положение рук в парном танце (за 1 руку 1 и 3 позиции, руки накрест, параллельно.) Положение рук в общем круге: поднимание и опускание соединенных рук при сужении и расширении круга. Правильное открытие и закрытие рук 1 и 2 позиции. Хлопки в ладоши.
- 2 Шаги (простой, бег с захлестом, шаги хороводов( переменный, шаг вперед с притопом, шаг с каблука.), тройной шаг, тройной шаг с выносом ноги вперед, шаги с руками в координации( открыть в 1 позицию, закрыть на пояс)- комбинирование, шаги с носка, с каблука( в координации), перескок, подскок.
- 3 Удары стопой по 6 и 3 позициям., притопы (одинарный, двойной, тройной), переборы, переплясы в паре (притопы), задания на ритмический рисунок.
- 4 Этюды: Перепляс", "Хоровод"( на рисунок танца " Змейка", " Звездочка", круг, диагональ -игра), " Хозяюшка", Переплясы по парам на притопах, по заданному рисунку.
- 5 Повороты направо, налево при движении по кругу.
- 6 Движения на месте: "Елочка", "гармошка",
- 7 Понятие о точках класса. Элементарное вращение на месте (по 1/4 класса- точка в центр).

#### 5 Элементы современного и эстрадного танца.

Подготовка детей к овладению основами современного танца. Общеразвивающие, укрепляющие, а так же расслабляющие движения.

Достижения трех задач:

- 1 Повышение гибкости суставов.
- 2 Улучшение эластичности мышц и связок.
- 3 Наращивание силы мышц.

#### Теория:

Элементарные знания о современной хореографии. Знакомство и прослушивание музыкального материала (понятие разных стилей и направлений музыки и современной хореографии). Показ детских выступлений (фестивали, концерты- коллективы С-Пб). Беседа- что интересно, что хотят танцевать, какой репертуар (устное анкетирование). Музыка и пример танцев в мультипликации (подборка и нарезка примеров из мультфильмов).

#### Практика:

- 1 Этюды- импровизации- на пластику и актерской мастерство( на примерах разной музыки)- игра, этюд на поведение животных "Джунгли"( подборка разнопланового музыкального материала " Африка"), этюд на пластику рук( в колонке и по линиям), этюд на пластику рук "Волны"( музыка "Эния").
- 2 Разминка
- по кругу -шаги ( подскоки, перескоки, галоп, прыжок на одну и две -ноги, соскоки);
- на середине зала-упражнения на постановку корпуса, развитие гибкости, наклоны и перегибы корпуса, упражнения на полу(растяжка), маховые упражнения для рук( разнообразие музыкально, на координацию), движения для позвоночника и постановки дыхания, "Кошечка" (чередование вогнутой и вытянутой спины), Степ Стрейч (передача тяжести корпуса с ноги на ногу), упражнения на координацию, "Черепашка" (развитие верхнего плечевого пояса), "Лягушка" (развитие выворотности и гибкости суставов), упражнение на гибкость спины ("Лодочка", "Рыбка", и другие).

- 3 Движения по диагонали- бег, прыжки, подскоки- смена направлений (смена ритма; перескок типа gette, прыжки из стороны в сторону типа sotte, движение " пружинка" (на месте и из стороны в сторону), прыжковые элементы.
- 4 Игры: "Повторюшка", "Вообрази", прыжки через скакалку, "Руки-ноги". Игровая разминка на образ" Времена года"(подбор современной музыки).

Музыкальная разминка-игра (темп, ритм музыки, образ, настроение). Комбинация-игра на синхронность. Понятие синхронности.

# 6 Аэробные и пластические движения.

Теория.

Образы и воплощения их в танце и пластике (показ видео материала). Сведения о пластическом танце, его отличие от классического и народного. Происхождение пластического танца( рассказ об Айседоре Дункан). Правильная осанка. Гибкость. Выносливость. Выразительная пластика.

Практика.

Развитие и воспитание чувства ритма, темпа, силы, помогают и готовят к исполнению аэробно пластических элементов, развивают ловкости и мышечную память.

- 1 Различные виды шагов и бега, прыжки и прыжковые элементы, движения на координацию, комбинации на координацию (хлопки и скользящие удары), комбинации на прыжки( исполнения по диагоналям и по группам), упражнения на развитие гибкости, на укрепление мышечного корсета, дыхательная гимнастика.
- 2 Пластические этюды(музыка задает характер и тему), пластические этюды на работу рук("Море", "Птицы", "Лес"; игры под музыку(характер в музыке, ритм, сильная доля);
- 3 Игры с музыкой (темп, ритм).

Понятия темп, ритм, сильная доля, характер в музыке.

4 Разучивание простых акробатических элементов и включение их в постановочные номера( "колесо", " подсечка", " мельница", падение на пол( столбиком).

# **7** Репетиционная и постановочная работа(освоение репертуара). Теория.

Знакомство с музыкой. Рассказ о предстоящей работе над номером, правила поведения на постановках. Распределение номеров по группам, этюды на образы. Правила поведения на концертах в школе и выступлениях вне школы. Практика.

- 1 "Пой, Вася!! Муз и слова Г. Гладков группа "Кукуруза"- массовый танец, построен на шагах, прыжках, подскоках, перескоках и хлопках, выпадах, комбинированных ритмически, используются элементы акробатики( падения, колеса, мельница), массовые переходы по разным направлениям и рисункам танца.
- 2 "Что такое доброта?" детский ансамбль "Барбарики".

Танец построен на простейших рисунках и перестроениях, с использованием сочетаний шагов, приставных шагов, приседаний, хлопков, подскоков, изобразительных движений характеризующих слова танца, перестроений и движений по кругу.

- 3 "Учат в школе" муз. Шаинского. детский ансамбль "Непоседы" (слова переделка) Изобразительный танец на группу одного класса, изображаем текст песни, используя простейшие хореографические и танцевальные движения, перестроения по рисунку, линия, две линии (до за до), диагонали, переходы в "Ручейке".
- 4 "Веселые футболисты"-шуточный танец. Музыка марш футбола и "Барбарики" "Утренняя зарядка".

В номере используются мячи, во второй части. Выход марш, повороты и перестроения - строевые упражнения, разминка шуточная, разминка с мячами, упражнения на прыжках в координации с мячами, хлопками.

5 "Джингал Белс" (новогодняя песенка.

Танец построен на координации шагов, смене рисунков, с использованием (шен), соскоков, переходов, выпадов, прыжков, комбинированных ритмически, перестроений по

линиям, чередований комбинаций с правой и повтор с левой ноги, Поочередных прыжков, переходов в круг и из круга попеременно.( в номере используется реквизит(мешок у каждого исполнителя и общий мешок в конце для всех, в который исполнители прячутся в конце номера)).

- 6 Этюды " Хоровод", "Волны", "Нам весело"( построены на рисунках , приставных шагах, поворотах, переносах корпуса с ноги на ногу.)
- Композиции-этюды
- -"Антошка" Муз. Шаинского.
- "Разноцветная игра" Муз. Б. Савельева.
- "Любитель рыболов" Муз. Старокадомского.

#### 2.4.Ожидаемые результаты1 года

- -К концу первого года обучения дети должны освоить планируемый репертуар, уметь самостоятельно исполнить любой танец из программы на своих классных и школьных мероприятиях, уметь правильно выполнять знакомые движения под услышанную музыку в соответствии с ее характером, темпом и ритмом.
- Дети должны освоить элементы классического, народно-характерного, и современного танцев. Освоить основы танцевального искусства, здорового образа жизни, основ гигиены. режиме дня и рационального использования свободного времени (после уроков).
- Развить пластику, координацию, гибкость, силу мышц, красивую осанку.
- Овладеть устойчивым интересом к занятиям танцем, приобрести интерес к творческому самовыражению, развить слуховую и зрительную память; восприятие звуков и мелодий; внимания; наглядно-образного мышления.
- Приобретут понятия нравственных (культуры общения в коллективе, ценности взаимоотношений в коллективе и т д. )и волевых качеств личности, толерантности.
- Приобретут практические навыки разного уровня, а так же умение работать самостоятельно и в группе.
- Обретут уверенность в своих силах и возможностях, проявят творческую активность.
- Смогут передать характер музыки через движения.
- Повысят свой культурный уровень в области хореографии.
- Получат первую сценическую практику (выступления на школьных мероприятиях, праздниках, конкурсах, отчетных концертах для родителей).

#### 2.5. Задачи 2-го года обучения:

- освоение новых знаний, умений и навыков из области хореографического искусства(ритмики и пластики), работа над творческим воображением;
- привитие навыков здорового образа жизни и рационального, грамотного использования свободного времени (после уроков);
- умение самостоятельно мыслить, запоминать, применять знания, решать поставленные задачи в различных жизненных ситуациях;
- физическое совершенствование и укрепление здоровья;
- повышение личных творческих результатов;
- предоставление возможностей для проявления социальной активности и развития творческих способностей учащихся при постановках номеров, репетициях, при выполнении домашних творческих заданий, концертах и в процессе коллективных творческих дел;
  - Совершенствование навыков и работа над гибкостью, координацией, пластикой, силой мышц, осанкой.

# 2.6. Учебно-тематический план 2 года обучения

<b>№</b> Π/Π	ТЕМЫ	Кол-во часов.			
11,11	121121	всего	теория	практика	

1	Вводное занятие.	3	1	2
2	Азбука музыкального движения	8	3	5
3	Элементы классического танца	15	1	14
4	Элементы народного танца	14	2	12
5	Элементы современного и эстрадного танца	15	2	13
6	Аэробные и пластические движения	8	1	7
7	Репетиционная и постановочная работа (освоение репертуара)	9	2	7
	Итого:	72	12	60

# 2.7. Содержание образовательной программы 2 года обучения

#### 1 Вводное занятие.

#### Теория:

Знакомство. Вводный инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с правилами поведения на занятиях и внутреннем распорядке.

Рассказ о традициях коллектива, о результатах работы в прошлом году.

#### Практика:

Повторение пройденного материала в прошлом году, правильная осанка и ее необходимость, правильная постановка корпуса, положение рук, ног( основные позиции ног). Точки класса.(игры на ориентацию в классе по точкам).

## 2 Азбука музыкального движения.

#### Теория:

Строение музыкальной речи( музыкальная фраза, предложение)., вступление, окончание вступления, Начало и окончание части.

Периода, предложения, фразы( притоп, хлопок и т д.). Сильная и слабая доли. Длительности: половинные, четверти, восьмые. ( примеры в музыке). Заключительные аккорды. Ускорение и замедление темпа.

Оформление занятий классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком.

#### Практика:

Передача в движении изменения темпа в музыке. Построения и перестроения из колонны по одному в колонну по двое, по четыре. перестроения в пары. Обход одним партнером другого. Смена места в паре с поворотом лицом друг к другу. Смена мест (до-за-до.).

#### 3 Элементы классического танца.

#### Теория:

Постановка корпуса, рук, ног, головы( рассказ и показ на примере.) Законы равновесия. Правильная работа рук и ног( обращаем внимание на выворотность).

Просмотр и знакомство с шедеврами хореографии "Щелкунчик", "Лебединое озеро".( поход в театр)

#### Практика:

Проучивание поклона для мальчиков, поклона для девочек.

Повторение движений предыдущего года в более ускоренном темпе. Подготовительное движение рук(preparation) координация рук, ног, головы. Поднятие рук 1,2, 3, положение "аллянже". Движение связки раз de bourre. Координация рук, ног, головы в pour de brass. Позиции ног 1,2,3,5.

Повторение движений партера прошлого года- классический экзерсис на полу: demi и grand plie, battement tendu, battement tendu gete, rond de gambe par terre, fondu, grand battement( лежа в направлении анфас, в сторону). Проучиваем в направлении назад(

batement tendu, battement tendu gette, rond, fondu, grand battement( назад). Releve на середине( равновесие).

Упражнения на растяжку на полу( направление вперед, в сторону, назад), упражнения: "Лягушка", "Бабочка", "Коробочка".

Этюды на тему из просмотренных балетов ("Лебедь", "мыши", "куклы", "дети на елке").

#### 4 Элементы народного танца.

#### Теория:

Особенности построения и рисунков хороводов. Ходы русского танца.

Русский танец в классических балетах (показ видео), "Русская". Разнообразие детских коллективов Санкт-Петербурга" Калинка", "Юный Ленинградец" просмотр программ. Трюки в русском танце- зрительный эффект.

# Практика:

Повторение и закрепление пройденного материала прошлого года. Простой шаг в рисунке русского народного хоровода. Переменный шаг. Движение на месте, ковырялочка, тройной притоп. Полуприсядка и присядка. Воротца"Ручеек"-этюд.

Упражнения на середине зала- подготовка к более четкому исполнению народных движений. Точные положения и позиции в движении рук. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народа( этюд ненецкий, ковбойский, русский-" пряхи-ткачихи",).

- переступания на полупальцах- в разных ритмических сочетаниях.

ковырялочка, вынос ноги на каблук в сторону и в перед.

переменный шаг с продвижением вперед и назад.

притоп и удар всей стопой

припадания на месте, с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4

ковырялочка с подскоком

молоточки хлопки(одинарные, двойные), в ладоши и по бедру, по голени.

элементарные вращения на подскоках.

## 5 Элементы современного и эстрадного танца.

Продолжение подготовкой и работой над основами современного танца. Общеразвивающие, укрепляющие, а так же расслабляющие движения.

Достижения трех задач:

- 1 Повышение гибкости суставов.
- 2 Улучшение эластичности мышц и связок.
- 3 Наращивание силы мышц.

#### Теория:

История современной хореографии, разнообразие стилей и направлений. Знакомство и прослушивание музыкального материала (понятие разных стилей и направлений музыки и современной хореографии показ видео). Показ детских выступлений (фестивали, концерты- коллективы С-Пб). Подведение итогов прошлого года (что узнали, проучили). Пожелания и музыкальные вкусы детей (беседа).

#### Практика

Введение новых современных движений, в более высоком темпе, в большей амплитуде и под современную музыку. Элементы современной пластики (движения бедер, работа рук в локтях, кистях, различные махи в разных направлениях( в разноименных направлениях), работа плеч и головы). Прыжковые элементы, типа soutte, gette, прыжок ноги к груди(комбинации с бегом), элементарный пролет типа-grand pas de sha(порыжок кошки), исполняя по линиям и в продвижении по диагонали.

Разнообразие ритмических комбинаций на соскоки, повороты, работу рук и прыжков. - Акробатические элементы - отжимание от пола (девочки, мальчики), "колесо", шпагат,

мостик с положения лежа, "свечка", "Свечка" с опусканием прямых ног за голову, кувырок через плечо.

#### 6 Аэробные и пластические движения.

Теория.

Беседа о пластике в движении, ее разнообразии. Примеры пластичности животных (прыжок тигра, кошки, медлительность и грация змеи, красота и сила в движении слона, прыткость и повадки обезьяны- примеры видео). Правильная осанка. Гибкость. Выносливость. Выразительная пластика. Актерское мастерство - помощь для реализации образа (что это такое, как оно помогает в танце). Практика.

- 1 Набрав багаж танцевальных движений, пусть даже небольшой, дети с удовольствием импровизируют под любую понравившуюся музыку. Массовая импровизация: музыкальный разиер2\4, темп медленный следует выразить характер музыки и образ через известные танцевальные движения. Творческая импровизация: ритмический рисунок дробных движений на стихотворный текст песни. (Напр. сел комарик на ду-бок, на зе-ле-нень-кий лис-ток. Импровизация в современном стиле с элементами спорта.
- 2 Разнообразие шагов, бега, прыжков, подскоков (музыкально -в разном темпе и сочетании), характеристика животных -в движениях.
- 3 Восточный этюд( пластика рук и тела)" Пески Сахары", " Шахерезада"( руки шатер вместе и попеременно, синхронность и параллельность по парам).
- 4 Партерная гимнастика, пластика, складочка, наклоны в сторону, к ногам, вперед, растяжка. Перегибы назад, упражнения на пресс и на мышцы спины.

# **7** Репетиционная и постановочная работа(освоение репертуара). Теория.

Правила поведения во время постановки номеров. Обсуждение прошлогоднего репертуара и концертов, выявление ошибок( в поведении). Знакомство с музыкой для постановки, разговор про образ и задачу. Правила поведения на концертах в школе и выступлениях вне школы.

#### Практика:

- 1 " Мой добрый учитель" Исп. ансамбль "Барбарики"- номер поздравление. Рисункилинии, смена мест(до-за-до), комбинации на руки, вальсовый шаг, перемены( шен) по кругу, ручеек.
- 2 "Мама"- детский вокальный ансамбль"Непоседы"(Рано утром....), выход по линиям поочередно, комбинация на руки (синхронно и по очереди с отставанием на 2 счета), вальсовый шаг (вперед и назад), выпады, смена мест, движения по кругу в разных направлениях (мальчики, девочки), поочередные повороты (каноном).
- 3 "Страшный сон" муз (Good night(Transe),Оппа ганна стан. Медленный выход по линиям, ритмичные комбинации в партере (с подушкой -"во сне"), повороты на правом и левом боку, выпады и перевороты. подъем и продвижения в "паровозике", уход всех на задник( подушки назад), переход на другую музыку( ритмичную), комбинации с продвижением вперед на подскоках, соскоках, выпадах, выпады по колонкам 1,2,4, 2, уход по очереди назад и финальная комбинация.
- 4 "Кубик- рубик" ( музыка из репертуара балета" Тодес" детских хип хопп).

Начало с точки на сцене, расход на прыжках в рисунок по линиям. Комбинации на четкую работу рук, прыжки и смена по линиям, комбинации исполняемые попеременно по 7 человек), смена по линиям ("выстрел"), комбинация по точкам класса 3,5,7,1. Финальная комбинация, заход в центр всех исполнителей.

- 5 "Цветение сакуры" (японская этническая музыка ("Цветение вишни")
- В номере используются веера, номер на рисунки и синхронность или последовательность движений. Рисунки круг, змейка, колонки, диагонали.
- 6 "Гусеница" на основе народного финского танца " Летка Енька".исп. "Непоседы"

Номер построен на продвижении "паровозиком"-гусеница по разным рисункам, поочередных поворотах(всех исполнителей), комбинации народного финского танца "Летка Енька".

7 Этюды: Прогулка", "Полька" муз. Абеляна., "Русский танец", "Домисолька"-Муз.Савельева.

#### 2.8. Ожидаемые результаты 2 года обучения

Совершенствование техники исполнения движений разучиваемых танцев. Умение ориентироваться на площадке. Иметь представление о танцевальной этике.

Расширение знаний о танце по средствам походов в музеи, театры, совместных просмотров телепередач о театре. Просмотры должны раскрыть красоту и образность национальных танцев, сюжетность и выразительность образов б балетных спектаклях. Первостепенное значение в деле воспитания и получении результатов имеет музыка, которую слышат учащиеся.

#### В конце второго года обучения обучающиеся знают:

- повышение физических показателей гибкость, растяжка, прыжок, подвижность суставов, эластичность связок, танцевальность и гармоничность в сочетании движений от исходных;
- Правила поведения в зале и на сцена, отношений в паре;
- Понятия о личной гигиене, здоровом образе жизни и распределении своего времени;
- Углубляют свои знания в области хореографии(современной, классическом, народно-характерном, различных видах оздоровительной физической культуры, гимнастики и пластики4
- Развивается двигательная память, мышечная память, музыкальная восприимчивость, творческое восприятие и воображение; В результате реализации воспитательных задачу обучаемых:
- укрепляется привычка к регулярным занятиям ритмикой( физической нагрузкой), здоровому образу жизни.
- продолжается формирование навыков творческой деятельности, активное, значимое отношение к досугу;
- воспитывается чувство ответственности за результат своего труда и коллектива, стремление к правильному, красивому, выполнению поставленных задач;
- участие в школьных концертах, конкурсах разного уровня;
  - В результате освоения этого этапа( второй год обучения) учащиеся имеют углубленные знания о здоровом образе жизни и правилах рационального планирования свободного времени, правильного питания; Знания в области хореографии. На практике знания и умения учащиеся применяют при выступлениях на сцене, открытых уроках, в заданиях 9 на дом), заданиях на пластику, при самостоятельной работе над репертуаром.

#### 3. Методическое обеспечение программы

# 3.1 Методическое обеспечение

#### Первый год обучения.

No	Раздел учебно- тематического плана	Форма занятий	Методы и приемы	Оборудование	Форма подведения итогов
		Групповая	Метод	Наглядный	Устный
	Вводное занятие.		формирования	материал:	опрос -
			интереса: лекция-	иллюстрации,	обсуждения.
1			беседа, рассказ	видео	
1			.Словесный: рассказ.		
			Наглядный (показ		
			выступления детских		
			коллективов;		

	Азбука музыкального движения	Групповая	Словесный: лекция, беседа, объяснение; наглядный показ,	Использование видеоматериала, показ педагогом,	Наблюдение , устный контроль.
2			демонстрация; практический: метод упражнений. Игра на развитие ритма, внимания, памяти.	магнитофон.	1
3	Элементы народного танца	Групповая	Словесный: объяснение происхождений, особенности народных танцев. Наглядно- практический: демонстрация педагогом движений, методика упражнений в нар.танце, активизация памяти, восприятия, повторение пройденного ранее материала, Разучивание движений;	Использование видеоматериала, показ педагогом, магнитофон.	Наблюдение , устный контроль, обсуждение.
5	Элементы современного и эстрадного танца	Групповая	Наглядно- практический: демонстрация педагогом движений, методика упражнений в современном танце; Словесный: рассказ о танце, показ видео материалов, примеры музыкальные.	Показ педагогом, использование видеоматериала, магнитофон.	Наблюдение , беседа- обсуждение.
4	Элементы классического танца.	Групповая	Наглядно- практический: демонстрация педагогом движений, разбор правильной постановки корпуса; методика упражнений в классическом танце; Словесный: рассказ о танце, показ видео материалов, балетов( мировых шедевров),примеры музыкальные.	Показ педагогом, использование видеоматериала, магнитофон. Поход в театр.	Наблюдение, беседа-обсуждение.

6	Аэробные и пластические движения	Групповая	Наглядно- практический: наглядный показ педагогом (показ видео), этюдная работа на образы( самостоятельное творчество); Словесный: объяснение при показе, вовлечение детей в творческую деятельность. Игра как продолжение фантазии детей.	Показ педагогом, использование видеоматериала, магнитофона и видео и показ.	Наблюдение , показ, индивидуаль но ( показ образа). Задания на дом -этюды.
7	Репетиционная и постановочная работа(освоение репертуара)	Групповая, индивидуа льная	Практический : постановка, показ комбинаций педагогом, проучивание по линиям. и отдельно по очереди, разводка по рисунку; словесный: рассказ про тему номера, музыкальное сопровождение, требуемый образ, правила поведения в зале при постановке и работе над номерами и этюдами, правила поведения на сцене, выход, поклон, уход;, наглядный: показ и повторение.	Использование видеоматериала, магнитофона. бутафории требуемой в танце и реквизита.	Игровые задания (исп олнения поочередно (кто лучше), ориентирова ние на площадке, разводка по площадке.

Второй год обучения

Nº	Раздел учебно- тематического плана	Форма занятий	Методы и приемы	Оборудование	Форма подведения итогов
		Групповая	Метод	Наглядный	Устный
	Вводное занятие.		формирования	материал:	опрос -
			интереса: лекция-	иллюстрации,	обсуждения.
1			беседа, рассказ	видео	
1			.Словесный: рассказ.		
			Наглядный (показ		
			выступления детских		
			коллективов;		
	Азбука	Групповая	Словесный: лекция,	Использование	Наблюдение
2	музыкального		беседа, объяснение;	видеоматериала,	, устный
	движения		наглядный показ,	показ педагогом,	контроль.

			демонстрация;	магнитофон.	
			практический: метод	marini open.	
			упражнений. Игра на		
			развитие ритма,		
			внимания, памяти.		
	Элементы	Групповая	Словесный:	Использование	Наблюдение
	народного танца	T P J III E BOOT	объяснение	видеоматериала,	, устный
	пародного танца		происхождений,	показ педагогом,	контроль,
			особенности	магнитофон.	обсуждение.
			народных танцев.	магинтофон:	ообумдение.
			Наглядно-		
			практический:		
			демонстрация		
			педагогом движений,		
3			методика упражнений		
			в нар ланце,		
			активизация памяти,		
			восприятия,		
			повторение		
			пройденного ранее		
			материала,		
			Разучивание		
			движений;		
		Групповая	Наглядно-	Показ	Наблюдение
			практический:	педагогом,	, беседа-
	Элементы		демонстрация	использование	обсуждение.
	современного и		педагогом движений,	видеоматериала,	
5	эстрадного танца		методика упражнений	магнитофон.	
3			в современном танце;		
			Словесный: рассказ о		
			танце, показ видео		
			материалов, примеры		
			музыкальные.		
			Наглядно-	Показ	Наблюдение
			практический:	педагогом,	, беседа-
	Элементы	Групповая	демонстрация	использование	обсуждение.
	классического		педагогом движений,	видеоматериала,	
	танца.		разбор правильной	магнитофон.	
			постановки корпуса;	Поход в театр.	
			методика упражнений		
4			в классическом		
			танце;		
			Словесный: рассказ о		
			танце, показ видео		
			материалов, балетов(		
			мировых		
			шедевров),примеры		
			L MANDE HEOTH HILLO	i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e	i l
			музыкальные.		
	Ann 2 5	F		П	11.6-
6	Аэробные и пластические	Групповая	музыкальные.  Наглядно- практический:	Показ педагогом,	Наблюдение , показ,

	прижания		наглядный показ	*******	*****
	движения			использование	индивидуаль
			педагогом (показ	видеоматериала,	но ( показ
			видео), этюдная	магнитофона и	образа).
			работа на образы(	видео и показ.	Задания на
			самостоятельное		дом -этюды.
			творчество);		
			Словесный:		
			объяснение при		
			показе, вовлечение		
			детей в творческую		
			деятельность. Игра		
			как продолжение		
			фантазии детей.		
		Групповая,	Практический :	Использование	Игровые
		индивидуа	постановка, показ	видеоматериала,	задания(исп
	Репетиционная и	льная	комбинаций	магнитофона.	олнения
	постановочная		педагогом,	бутафории	поочередно(
	работа(освоение		проучивание по	требуемой в	кто лучше),
	репертуара)		линиям; отдельно по	танце и	ориентирова
			очереди, разводка по	реквизита.	ние на
			рисунку; словесный:	Permina	площадке,
			рассказ про тему		разводка по
			номера, музыкальное		площадке.
7			сопровождение,		площидке.
			требуемый образ,		
			_ * *		
			правила поведения		
			при постановке		
			танцев, при		
			выступлениях,		
			выходы, поклоны,		
			уход со сцены.;,		
			наглядный: показ и		
			повторение.		

#### 3.2. Учебно-методический комплект:

Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:

- 1. Литература для педагогов
- 2. Литература для учащихся
- 3. Компьютерные фото презентации, видеофильмы и клипы по работе детского коллектива, танцевальные мультфильмы, записи детских хореографических коллективов, записи балетов и мюзиклов, шоу программы.
- 4. инструкции по технике безопасности:
- Инструкция по охране труда по предупреждению травматизма
- О порядке подготовки и проведения занятий, репетиций, выступлений, проходов в театры и на концерты.
- По технике безопасности при проведении занятий современного и эстрадного танца (прыжковой части и трюковых элементов.
- По технике безопасности при проведении занятий в зале.

## Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал (школа 612).

Магнитофон

Раздевалка

Пол паркет.

Гимнастический мат (3 штуки)

Гимнастические коврики

Пылесос

В зале должно быть чисто, присутствовать хорошее освещение, обязательно проветривание.

Для номеров: мячи(12 штук, мешки (с мячами( для Дедов Морозов, большой мешок( ткань), подушки( диванные приносят дети), веера(12 штук), цветок из ткани(для "Гусеницы", ткань-полотно 2\*2 Кубик - рубик).

# 4. Список литературы

- 1 Ваганова А.Я. "Основы классического танца", Ленинград, 1934г.
- 2 Базарова Н. П. "Лий В. П. "Азбука классического танца" Москва, 1964г.
- 3 Костровицкая В.С." 100 уроков классического танца", Ленинград, 1981 г.
- 4 Лопухов Л.; Ширяев А, Бочкарев Л. " Основы характерного танца", Ленинград, 1981 г.
  - 5 Климов А. " Основы русского народного танца", Москва, 1994 г.
  - 6 Бахрак И. И.; Дорохов Р. Н. "Медицина, подросток, спорт", Смоленск, 1975
- 7 Г. А. Колодницкий. " Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. (Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов), М., 1997 г.
  - 8 Г. Франио, И. Лифиц, "Методическое пособие по ритмике. М., "Музыка", 1995 г.
  - 9 Методические разработки по классическому танцу. Л. П. Сережникова
  - 10 Методические разработки по народно-характерному танцу. Д. Е. Звягин.
  - 11 Секрет танца. СПб., "Диамант", "Золотой век", 1997г., (сост. Т.К. Васильева.)
  - 12 Е. Васильева. Танец. "Искусство". ", М., 1968 г.
  - 13 Г. П. Федорова. Играем, танцуем, поем. "Детство -прес", СПб., 1999 г.
- 14 Музыка и движение. ( Упражнения, игры и пластика для детей 6-7 лет) , М., "Просвещение", 1984 г.
  - 15 Ритмика. Музыкальное движение. М., "Просвещение", 1972 г.

#### Видео-материалы.

- 1 Записи отчетных концертов детских образцовых коллективов СПб("Калинка", "Юный Ленинградец"," Петербургский сувенир".
- 2 Записи балетов-"Щелкунчик" муз. П. И. Чайковского. (постановка либретто Петипа, и театра СПб Консерватории, постановка Авдыш Д. А.)
  - "Спящая красавица" М. Петипа; "Лебединое озеро" М. Петипа, Л. Иванов.
  - 3 Запись мюзикла "Кошки"
- 4 Мультфильмы: "Анастасия", Русалочка", "Король лев", "Три богатыря", "Алеша Попович и Тугарин змей", "Маугли".

#### Литература для детей и родителей:

- 1 Н. П. Амосов. Здоровье и счастье ребенка. М., "Знание" 1979 г.
- 2 Журнал "Внешкольник"
- 3 Л. Школьников. О танцах в шутку и всерьез. Библиотечка." В помощь художественной самодеятельности". М., "Советская Россия", 1975.
- 4 Пасютинская В. "Волшебный мир танца: книга для учащихся". М., Просвещение, 1985 г.
  - 5 Лифиц И.В "Ритмика", учебное пособие ,М., 1999 г.
  - 6 Руднива С. Фиш Э " Музыкальное движение", СП., 2000 г.
  - 7 Зуева Е. И. "Волшебная сила растяжки", М., 1990 г.
- 8 Ихова В. В. " Лечебная физическая культура при дефекте осанки и сколиоза у дошкольников".
  - 9 Ваганова А.Я. "Основы классического танца", Ленинград, 1934г.
- 10 Лопухов Л.; Ширяев А, Бочкарев Л. " Основы характерного танца", Ленинград, 1981 г.