

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

191119, Санкт-Петербург, ул. Звенигородская 30А тел./факс 417-67-20

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНО:
МО _____
ПРОТОКОЛ № 1
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы

_____ Трошнева Е.Н
Приказ № 134
от 31.08. 2023 г.

«РИТМИКА»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (общеразвивающая)
ПРОГРАММА**

2023-2024 учебный год

Автор-составитель(и) Плешкова Анастасия Андреевна

Санкт-Петербург

2023

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 Методическое 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, выразить 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 занятие (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 времени , 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 (постановка номеров) 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

	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>
	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 т 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.		
		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 Нарращивание 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 sottе, 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 результаты 1 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

№ П/П	ТЕМЫ	Кол-во часов.		
		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 pas 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. Ворота"Ручеек"-этиюд.

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(этиюд ненецкий , ковбойский, русский-" пряжи-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 soute, 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 размер 2\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. Рисунки- линии, 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 перевероты. 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 " Годес" 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. Абеяна., "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;
- 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 реализации

воспитательных задачу обучаемых:

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.

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

2	Азбука музыкального движения	Групповая	Словесный: лекция, беседа, объяснение; наглядный показ, демонстрация; практический: метод упражнений. Игра на развитие ритма, внимания, памяти.	Использование видеоматериала, показ педагогом, магнитофон.	Наблюдение, устный контроль.
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 пластические движения и	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, индивидуально (показ образа). Задания на дом -этюды.
7	Репетиционная постановочная работа(освоение репертуара) и	Групповая, индивидуальная	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 в танце и реквизита.	Игровые задания(исполнения поочередно(кто лучше), ориентирование на площадке, разводка по площадке.

Второй год обучения

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

			демонстрация; практический: метод упражнений. Игра на развитие ритма, внимания, памяти.	магнитофон.	
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	Групповая	Наглядно-практический:	Показ педагогом,	Наблюдение , показ,

	движения		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.	использование видеоматериала, магнитофона и видео и показ.	индивидуально (показ образа). Задания на дом -этюды.
7	Репетиционная и постановочная работа(освоение репертуара)	Групповая, индивидуальная	Практический : постановка, показ комбинаций педагогом, проучивание по линиям; отдельно по очереди, разводка по рисунку; словесный: рассказ про тему номера, музыкальное сопровождение, требуемый образ, правила поведения при постановке танцев, при выступлениях, выходы, поклоны, уход со сцены.;, наглядный: показ и повторение.	Использование видеоматериала, магнитофона. бутафории требуемой в танце и реквизита.	Игровые задания(исполнения поочередно(кто лучше), ориентирование на площадке, разводка по площадке.

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.