

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1191»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа № 1191
С.И. Васильева
Приказ № 29 ДО
От 31.08.2016

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
художественно-эстетического направления
«Танцую вместе»

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Ковырзина Е.А.

2016 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....
2. Содержание программы.....
3. Основные требования к умениям учащихся.....
4. Учебно-тематический план.....
5. Методическое обеспечение программы.....
6. Литература.....

. Пояснительная записка

Министр Фурсенко, в целях укрепления здоровья школьников, решил ввести третий урок физкультуры. Сейчас во многих школах есть занятия по ритмике, иногда они входят в школьный компонент и стоят в расписании уроков.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование в области физической культуры.

Содержание образования по физической культуре с учётом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

При организации, планировании и проведении третьего часа физической культуры общеобразовательным учреждениям рекомендуется:

- использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности

- активно привлекать к проведению третьего урока не только учителей, физической культуры, но и преподавателей учреждений дополнительного образования; оплата труда педагогических работников за проведение третьего часа осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

- активно разрабатывать и внедрять новые разделы программ по фитнесу, оздоровительной аэробике, хореографии, ритмике, художественной гимнастике и т. п.

Мы живем во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок часто становится заложником быстро развивающихся технических систем (сотовая связь, телевидение, компьютеры, интернет и т.д.) В связи с этим возникает недостаток двигательной активности детей и отражается на образе жизни и состоянии здоровья подрастающего поколения. Программа дополнительного образования " Ритмика и основы хореографии " разработана специально для детей, в средней образовательной школе, независимо от наличия у них специальных

физических данных и актуальна в решении задач связанных с гиподинамией школьников.

Занятия ритмикой и танцами повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма детей. В процессе занятий эффективно развивается координация движений, быстрота, сила, выносливость, подвижность в суставах. Танцевальная направленность способствует развитию выразительности, пластичности движений. Занятия танцем учат понимать и создавать прекрасное, развивают образное мышление и фантазию, и дают гармоничное развитие ребенка в целом. Танцевальное искусство так же подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, управлять своим телом в согласовании с музыкой, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

Занятия хореографией - это сочетание нескольких видов спорта, которые дают организму правильную физическую нагрузку.

Занятия танцем прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве, дают ребенку возможность перевоплощаться и узнавать мир искусств. Через танец обогащается кругозор, создаются благоприятные условия для общения, воспитывается чувство коллективизма, дисциплинированность, трудолюбие, упорство и др. качества.

Также в программу " Ритмика и основы хореографии " включены методики раннего музыкально-танцевального развития и помощь в обучении в начальной школе через танец; "тренировка мозга" при помощи пластики, ритма, упражнений на координацию, логопедии и других вспомогательных средств.

Программа связана с логопедией. Это достаточно новый виток в программе "Ритмика и основы хореографии". Дети раскладывают движения не только на счет, но и на слоги слов песенки-упражнения. Использование такой методики позволяет развивать у детей чувство ритма, чувство метра, чувство такта, музыкальности и скоординированного движения, также улучшает результаты произношений слов, что сказывается на письме детей в начальной школе. От детей требуется четкое воспроизведение звуков и четкое исполнение танцевальных упражнений. Занятия по данной программе могут также быть использованы для отдыха после других занятий, для праздничных выступлений и как альтернатива утренней зарядки.

Программа модифицированная.

Программа основывается на опыте работы составителя данной программы Ковырзиной Екатерины Александровны, педагога дополнительного образования, по предмету ритмика, эстетического отделения, средней образовательной школы № 1191. Также при составлении программы использован опыт других ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления (учитывая возрастные потребности учащихся). В программе « Ритмика и основы хореографии» задействованы материалы и методики Железновой Е.С., Железнова С.С.(авторы методики раннего музыкального развития) и Раздобариной Л.А.(руководителя Детской студии «Сказка» общеобразовательной школы № 396. Игровая пластика). Эти авторы придумывают и разрабатывают музыкальный материал для проведения занятий – ритмика + логопедия.

Итог реализации программы - это участие детей-воспитанников с танцевальными номерами в классных и школьных мероприятиях, а также участие в окружных фестивалях и конкурсах.

Актуальность этой программы обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного и спортивного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр. РФ от 29.11.01). В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей в целостной общеобразовательной системе, формирующих и обучающих творческие способности, эстетический вкус, нравственность и др. важные для человека навыки, которые должны грамотно влиять на гармоничное формирование личности в целом.

Данную программу можно рекомендовать в общеобразовательных школах. Она дает возможность решать такие проблемы, как социальная адаптация и активность ребенка, мобильность, общение со сверстниками, повышает интерес к знакомству с основами искусства, приобщает к одному из его видов, а главное - двигательная потребность которая дает детям возможность развиваться гармонично физически, учитывая гиподинамию в наше время.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все

народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Цели программы:

Образовательная: научить владеть своим телом; научить простейшим элементам танца различных жанров; привить качественные навыки исполнительства с учетом возрастных особенностей; научить ребенка свободно, красиво и органично выражать себя в танце, отражая содержание музыкального произведения.

Развивающая: развить чувство ритма и музыкальный слух; физические и личностные качества ребенка.

Воспитательная: общекультурная - расширение кругозора; образно-художественная - восприятие мира, воспитание общей культуры; спортивно-оздоровительная - тонус, общее физическое состояние, ловкость и т.п. А также дисциплина, аккуратность, упорство и т.д.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из четырех разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и

конец урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Задачи программы:

1. Формирование правильной осанки; укрепление опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов; развитие природных физических данных.
2. Развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительных умений и навыков; снятие мышечных "зажимов" и психологического процесса торможения средствами танца.
3. Выработка баланса в системе "возбуждение-торможение"; формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения ("исполнитель-педагог", "партнеры, партнерство", "участник коллектива" и т.д.).
4. Развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фантазии, творчества, ассоциативного мышления. «Пробуждение» способности к импровизации.
5. Взаимосвязь музыки и движения; основы музыкальной грамоты. Умение детей мыслить, слушать и слышать учителя; умение исправлять неточности в исполнении. Привить детям любовь к танцу; сформировать у детей танцевальные способности.
6. Снятие психологической и эмоциональной зажатости; развитие артистизма, умение исполнять ролевые танцы. Воспитание художественного вкуса; сплоченность коллектива; участие в концертной жизни школы.

Формы обучения:

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видеоматериалов и литературы.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

1. Теоретические занятия (просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре и включают в себе определенные требования:

1. ассоциативный метод
2. доступность
3. систематичность
4. последовательность (от простого к сложному)
5. поэтапность
6. учет психофизических и возрастных особенностей учащихся
7. индивидуальный подход
8. наглядность (педагог - «танцующий тренер»)
9. связь теории с практикой
10. актуальность танцевальной лексики
11. научность
12. результативность
13. сотворчество
14. тенденция не «над учеником», а «вместе с ним»
15. многократные повторы и закрепление пройденного материала
16. педагогические идеи: смешение танцевальных направлений

Отличительные особенности программы

Программа "Ритмика и основы хореографии" рассчитана на детей с 7 до 11 лет (1 - 5 классы). Продолжительность образовательного процесса 5 лет.

1 - 2 год обучения - это подготовительный этап. На этом этапе дети постигают основу танцевальной и музыкальной грамотности. Закладываются базовые двигательные навыки (через логопедические приемы и простые танцевальные этюды). На подготовительном этапе дети должны научиться импровизировать, показать в своем выступлении точно выраженный пластический хореографический образ, смысл и содержание танца, этюда. Также учащиеся должны научиться ориентироваться в пространстве (по точкам) и освоить перестроения (рисунок танца). Также активно используется работа по диагонали, где каждый ребенок может проявить себя сольно и в связке с другими участниками учебного процесса. Результат: дети выступают на классном мероприятии и перед родителями.

На этом этапе осваиваются следующие темы: - ритмика (характер музыки; «сильная, слабая» доля; темпы «быстро, медленно»; понятия «легато» и «стаккато»; особенности музыкальных жанров; ритмические рисунки; строение музыкального произведения; разнообразие динамических оттенков; музыкальный размер; движение из-за такта; синкопа; движения через «точку»). - основы хореографии (позиции рук, ног; перемещение в пространстве, перестроения; хороводы; хлопки, притопы, приставные шаги; прыжки, марш, бег, галоп, подскоки и т.д.; связки на координацию; поклоны; разучивание этюдов, танцев; импровизация; музыкально-танцевальные игры).

3 - 4 год обучения - это второй этап, который является новой ступенью хореографического фундамента. Здесь суммируются навыки, приобретенные детьми ранее, которые необходимы для изучения более сложных движений, в более быстром темпе, с большей амплитудой, с более характерными образами. Изучаются уже не только небольшие танцевальные этюды, но и более сложные и тематические

композиции. Результат: выступление на школьном мероприятии. На этом этапе осваиваются следующие темы: - ритмика (сложные ритмические рисунки; понятия «ускорение», «замедление»; движение из-за такта; синкопа; статика и т.д.)- основы хореографии (позиции и положения рук и ног; передвижение в пространстве, рисунок танца; ходы и проходки; дорожки шагов; повороты; вращения; работа в паре и т.д.; связки на координацию, разучивание этюдов, танцев; импровизация; музыкально-танцевальные игры).

5 - й год обучения - это третий этап, когда дети получают более серьезную нагрузку, чем раньше, готовят конкретные номера для участия в праздниках и школьных мероприятиях. Усложняется лексика, хореография и набор движений в танце. Появляется смешение танцевальных стилей (фьюжен). Также дети могут сами "создавать" хореографические номера или сотворчествовать с педагогом. Все выше перечисленное позволяет создать фундамент для более серьезного увлечения танцем, что ярко проявляется на 5-ом году обучения. Результат: мини-концерт. На этом этапе осваиваются следующие темы:- ритмика (повторение, закрепление и отработка тем, освоенных на первом и втором этапах). – основы хореографии (диско-композиции, детский джаз, «танцы народов мира», народно-бытовые танцы, аэробные композиции и т.д.; импровизация; музыкально-танцевальные игры).

Последовательная долгосрочная программа позволяет всесторонне представить основной курс ритмики и основ хореографии. С каждым годом содержание урока усложняется, но позволяет не форсировать конечные итоги, а предусматривает многократное повторение пройденного материала, отточку и закрепление, достижения более лучшего исполнения.

Наполняемость групп: группа эстетического отделения -

12-15 чел. При введении в учебный план предмета – ритмика, занятия проводятся всем классом.

Режим занятий: 1 час в неделю – всего 39 часов в год.

План проведения урока:

- режим "нон-стоп" (урок без остановок с быстрой и точной сменой деятельности).
- 1. разминка "нон-стоп" (останавливаемся только при изучении нового или сложного упражнения, на координацию).
- 2. разучивание танца, освоение танцевальной лексики, хореографии, нового элемента, движения, перестроения и т.п.
- 3. работа в перемещении по классу (по точкам, по диагонали, перестроения).
- 4. разучивание отдельных танцевальных элементов для использования их в перспективе (обогащаем танцевальную лексику).
- 5.конец урока: игры (развивающие, подвижные).
- 6.релаксация (снятие эмоционального и мышечного напряжения).

Ритмика

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: весёлая, грустная, торжественная и т.п. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов.

Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Упражнения, развивающие музыкальность:

1. Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).
2. Бег (на полупальцах, с высоким подъёмом колена вперёд, с захлестом голени назад и т. п.).
3. Подскоки.
4. Хлопки (ритмические рисунки), «хлопушки».
5. Притопы, простые дроби.
6. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотами).
7. Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений.
8. Галоп.
9. Полька (этюд).
10. Смена позиций и положений рук в разном темпе.
11. Смена позиций ног в разном темпе.
12. Упражнения на координацию.
13. Упражнения с атрибутикой (мячи, ленты и т. п.).

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	5		5
2	Специальная физическая подготовка	5		5
3	Работа над хореографией	10	1	9
4	Импровизация	2		2
5	Работа над техникой исполнения программы танцев, этюдов	12	2	10
6	Музыкальная подготовка	3	1	2
7	Психологическая работа с учащимися	2	2	
	Всего	39	6	33

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	5		5
2	Специальная физическая подготовка	5		5

3	Работа над хореографией	10	1	9
4	Импровизация	2		2
5	Работа над техникой исполнения программы танцев, этюдов	12	2	10
6	Музыкальная подготовка	3	1	2
7	Психологическая работа с учащимися	2	2	
	Всего	39	6	33

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	5		5
2	Специальная физическая подготовка	5		5
3	Работа над хореографией	10	1	9
4	Импровизация	2		2
5	Работа над техникой исполнения программы танцев, этюдов	12	2	10
6	Музыкальная подготовка	3	1	2
7	Психологическая работа с учащимися	2	2	
	Всего	39	6	33

Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	5		5
2	Специальная физическая подготовка	5		5
3	Работа над хореографией	10	1	9
4	Импровизация	1		1
5	Работа над техникой исполнения программы танцев, этюдов	14	2	12
6	Музыкальная подготовка	2	1	1
7	Психологическая работа с учащимися	2	2	
	Всего	39	6	33

Учебно-тематический план пятого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	5		5
2	Специальная физическая подготовка	5		5
3	Работа над хореографией	10	1	9
4	Импровизация	1		1
5	Работа над техникой исполнения программы танцев, этюдов	14	2	12
6	Музыкальная подготовка	2	1	1
7	Психологическая работа с учащимися	2	2	
	Всего	39	6	33

Методическое обеспечение программы
Первый год обучения

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над хореографией	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
4	Импровизация	Традиционные занятия, занятия игры	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
5	Работа над техникой исполнения программы танцев, этюдов	Традиционные занятия, конкурсы, соревнования	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые уроки, зачеты, мини-концерты
6	Музыкальная подготовка	Занятия-игры	Практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная

					работа
7	Психологическая работа с учащимися	Занятия-игры, тренинги	Практический, словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа

Второй год обучения

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над хореографией	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
4	Импровизация	Традиционные занятия, занятия-игры	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
5	Работа над техникой исполнения программы танцев, этюдов	Традиционные занятия, конкурсы, соревнования	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые уроки, зачеты, мини-концерты
6	Музыкальная подготовка	Занятия-игры	Практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
7	Психологическая работа с учащимися	Занятия-игры	Практический, словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа

Третий год обучения

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая	Традиционные	Наглядный (показ),	Показ педагогом	Самостоятельная

	подготовка	занятия	практический		работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над хореографией	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
4	Импровизация	Традиционные занятия, занятия-игры	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
5	Работа над техникой исполнения программы танцев, этюдов	Традиционные занятия, конкурсы, соревнования	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагога, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые уроки, зачеты, мини-концерты
6	Музыкальная подготовка	Занятия-игры	Практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
7	Психологическая работа с учащимися	Занятия-игры	Практический, словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа

Четвертый год обучения

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над хореографией	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
4	Импровизация	Традиционные занятия, занятия-	Наглядный (показ), практический,	Показ педагогом	Самостоятельная работа

		игры	словесный		
5	Работа над техникой исполнения программы танцев, этюдов	Традиционные занятия, конкурсы, соревнования	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые уроки, зачеты, мини-концерты
6	Музыкальная подготовка	Занятия-игры	Практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
7	Психологическая работа с учащимися	Занятия-игры	Практический, словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа

Пятый год обучения

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над хореографией	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
4	Импровизация	Традиционные занятия, занятия-игры	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
5	Работа над техникой исполнения программы танцев, этюдов	Традиционные занятия, конкурсы, соревнования	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые уроки, зачеты, мини-концерты
6	Музыкальная подготовка	Занятия-игры	Практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
7	Психологическая работа с учащимися	Занятия-игры	Практический, словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа

Перечень упражнений и заданий, используемых на уроках:

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

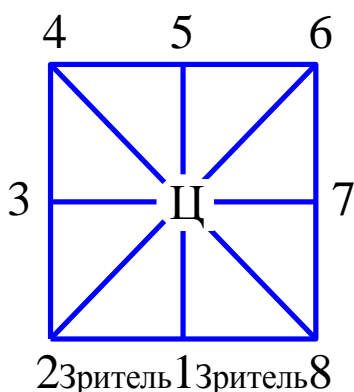
2. Основы хореографии

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- точки класса;

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



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

3. Разминка

Проводится на каждом уроке в виде «статистического танца» в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

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

Примерные упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;

- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

4. Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

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

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

5. Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

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

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;

- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колена, локоть;
- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

3. Комбинация «Ладони»

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

5. Диско танцы, танцевальные этюды

1. «Рам-зам-зам» (триоли).
2. «Туки-ток» (триоли).
3. « У жирафов...»
4. «Автобус»
5. «Утята»
6. «У оленя дом большой...»
7. «Hands up» (Руки вверх)
8. «Hokey Cokey»
9. «Зверята»
10. «Разминка»
11. « Кенгуру.ru»
12. «Сказка про слоника»
13. «Crazy frog»
14. «Турбо-полька»
15. « D.I.S.C.O.»
16. «I am the Music Man» (Я - человек оркестр)
17. «Паровозик»
18. «Хип-хоп»
19. «Вальс», вальсовые дорожки шагов.
20. Постановочные композиции.

Отрабатываются разновидности шагов, поворотов.

Продвижения в разных направлениях.

Отработка и сочетание танцевальных комбинаций.

Постановочная работа.

Постановка

- знакомство с музыкальным материалом
- изучение танцевальных движений
- соединение движений в танцевальные комбинации
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах
- отработка элементов
- работа над музыкальностью
- развитие пластичности
- синхронность в исполнении

- работа над техникой танца
- отработка чёткости и чистоты рисунков танца, построений и перестроений
- выразительность и эмоциональность исполнения

7. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

Методическое обеспечение программы

Специфика обучения ритмики и основам хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности и умение ребёнка сосредоточиться на разных аспектах задания.

Для обучения танцам детей младшего и среднего школьного возраста необходимо использовать игровой принцип. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», - писал Сухомлинский. Речь идёт не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений даёт возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Из всего многообразия танцевальной культуры, ритмика и основы хореографии отличаются тем, что являются фундаментом всей хореографической подготовки и прививают детям интерес к танцевальному искусству. Поэтому эти дисциплины, после изучения основных элементов, могут использоваться в качестве тренажа, для того, чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы начальной школы.

Занятия ритмикой и основами хореографии включают, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей.

Ведущими методами обучения детей хореографическому искусству являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ)
- ассоциативные методики объяснения исполнения движения
- демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал)

Вывод: основные методики, применяемые при обучении:

- качественный показ
- словесное (образное) объяснение
- ассоциация
- сравнение
- контраст
- повторение

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнении этюдов и танцевальных композиций является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в маски (грустная, весёлая, сердитая и т.д.).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается с особым вниманием, определяется её структура, темп, ритмический рисунок, характер.

В раздел «Танцевальные этюды» и «Постановочные композиции» включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актёрской выразительности учащихся.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

Знания и умения

- знать позиции рук, ног, точки класса;
- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Список используемой литературы:

1. «Ритмика. Музыкальное движение»
С. Руднева, Э. Фиш. Изд. Москва «Просвещение» 1972г.
2. «Современные направления хореографии»

А.Г. Богуславская. «Хореографическое искусство» (специализация «Режиссура хореографии»). Изд. Москва 1988г.

3. «Хочу танцевать» Х. Идом, Н. Кэтрэк. Изд. МАСНАОН 1998г.

4. Издательство детских образовательных программ «Весть-ТДА»; Москва 2004г. С. Железнов, Е. Железнова.

5. «Ритмика» В. Нилов. Изд. Рига 1996г.

6. «Художественная ритмика» Л.В.Богомолова.

Изд. Московская типография № 4. 1991г.

7. Программа для детских хореографических кружков. Издание второе.

Хореографический редактор Л.Г. Степанова. Изд. Москва 1967г.