

Детский клуб дополнительного образования Карандаши

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ДК дополнительного
образования Карандаши



Матузина Т.А.

«15» августа 2023 год

Приказ № 1П от 15 августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«РИТМИКА И ТАНЕЦ»

Направленность программы – художественная

Уровень программы - ознакомительный

Возраст детей: 5 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор:

Чиликина Евгения Андреевна

РЯЗАНЬ

2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая) «Ритмика и танец» относится к ознакомительному уровню и имеет художественную направленность.

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Отличительные особенности (новизна) программы.

Программа «Ритмика и танец» разработана на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

Содержание материала постепенно усложняется. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение оздоровительных задач.

Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с предметом начальная хореография;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентации в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей дошкольного и младшего школьного возраста 5-7 лет.

Сроки реализации: 9 месяцев.

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Ожидаемый результат:

Модуль 1, возраст 5-6 лет.

Обучающие:

- знают названия основных танцевальных движений и элементов;
- знают терминологию партерного экзерсиса;
- знают понятие ритм и темп.

Развивающие:

- умеют двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с характером музыки;
- умеют двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- умеют выполнять элементы партерной гимнастики.

Воспитательные:

- сформированы важные личностные качества, социальные умения и навыки;
- выработаны умения целенаправленно владеть волевыми усилиями, устанавливать правильные отношения со сверстниками и взрослыми;
- сформированы умения сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя.

Модуль 2, возраст 6-7 лет.

Обучающие:

- знают терминологию, используемую в уроке;
- знают изучаемые позиции ног и рук;
- знают понятие начала и окончания музыкальной темы.

Развивающие:

- умеют самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- умеют самостоятельно выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции;
- умеют держать осанку, красиво двигаться под музыку

Воспитательные:

- сформированы понятия культуры поведения и общения, понятие сценической культуры;
- сформированы важные личностные качества, социальные умения и навыки, в том числе внимание, дисциплина, сила воли, самостоятельность;
- сформированы умения сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя.

Критерии и способы определения результативности.

Способами определения результативности прохождения данной программы являются: метод сравнительного анализа, открытый урок.

Формы подведения итогов:

Формами итогового контроля усвоения изученного материала являются участие ребенка в танцевальном номере, контрольный урок.

Учебный план Модуль 1, возраст 5-6 лет.

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1	Первичная диагностика – собеседование
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	3	32	35	Педагогическое наблюдение
3.	Партерная гимнастика	3	32	35	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
4.	Танцевальные этюды, игры, танцы	1	34	35	Педагогическое наблюдение
5.	Итоговое занятие	-	2	2	Итоговая аттестация
	Всего:	7,5	100,5	108	

Учебный план
Модуль 2, возраст 6-7 лет.

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1	Первичная диагностика – собеседование
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	3	32	35	Педагогическое наблюдение
3.	Партерная гимнастика.	3	32	35	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
4.	Танцевальные этюды, игры, танцы.	1	34	35	Педагогическое наблюдение
5.	Итоговое занятие	-	2	2	Итоговая аттестация
	Всего:	7,5	100,5	108	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
Модуль 1, возраст 5-6 лет.

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Цели и задачи обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

Практика: Первичная диагностика. Беседа.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений (35 час.)

Теория: Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика

Танцевальные движения:

1. Ходьба:

- шаги с одновременной работой рук;
- шаги с работой корпуса;
- шаги с работой головы.

2. Бег:

- бег с захлестом голени назад;
- бег с выбросом ног вперёд;
- лёгкий бег на полупальцах;
- бег с высоко поднятыми коленями;
- бег с ускорением;
- бег с замедлением;
- бег с остановками.

3. Галоп:

- по кругу;
- по прямой линии;
- вокруг себя;
- по одному;
- парой;
- с хлопками;
- с притопами.

4. Прыжки:

- в различных ритмических комбинациях;
- в разных темпах;
- на месте;
- с продвижением вперёд;
- назад;
- в сторону;
- в двух ног на одну;
- с одновременными движениями рук и головы;
- в исполнении по одному и в парах.

5. Проскоки:

- вперёд;
- назад;
- в сторону на двух ногах;
- на одной ноге;

6. Упражнения для рук:

- резкие – мягкие;
- короткие – длинные.

7. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- диагональ;
- простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре;
- «звездочка»;
- «корзиночка»;
- «ручеек»;
- «змейка».

8. Движение головы:

Активно вводится практически во все танцевальные элементы, придают законченность движениям и большую выразительность.

Танцевальные элементы:

- простой танцевальный шаг;
- приставной шаг с ударом в пол;
- переменный шаг;
- «ковырялочка»;
- «верёвочка»;
- припадание.

Разминки:

- «Жар - птица»
- «Горошинки цветные»
- «Зимние забавы»
- «Добрый жук»
- «Маугли»
- «Рыбка»

Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу) (35 час.)

Теория: Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

Практика: Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.

4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы (35 час.)

Теория: Методика исполнения основных движений.

Практика:

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;

- применение игр на занятиях.

Танцы:

«Новогодний экспресс»

«Дружба»

«Коты и мыши»

«Маленькие звезды»

Тема 5. Итоговое занятие (2 час.)

Практика: Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Модуль 1, возраст 6-7 лет.

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Цели и задачи 2-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

Практика: Первичная диагностика. Беседа.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений (35 час.)

Теория: Правила выполнения упражнений. Последовательность.

Практика: закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- упражнения с предметами.
- упражнения на развитие полученных навыков игры с мячом.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.

Выполнение изученных упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве. Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу) (35 час.)

Теория: Правила выполнения упражнений. Последовательность. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Практика:

- знакомство с новыми элементами партерной гимнастики;
- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

Силловые упражнения для мышц спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках)
3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
6. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.
7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.
8. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре
7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.

Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы (35 час.)

Теория: Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

Практика: Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов. Отгадывание музыкальных загадок.

Танцы:

- «Дождя не боимся»
- «Ритмичный зонтик»
- «Сладкоежки»

Тема 5. Итоговое занятие (2 час.)

Теория: Вопросы и задания по разделам программы.

Практика: Подведение итогов за год. Итоговая аттестация

РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Модуль 1, возраст 5-6 лет.

В ходе освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика и танец» модуль 1, предполагается обеспечение условий для достижения обучающимися следующих результатов.

Обучающие должны правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, уметь выполнять основные позиции рук, ног, положения корпуса, головы. Уметь слышать такт музыки, ритм, настроение. Уметь выполнять основные элементы ритмики и партерной гимнастики:

- различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках);
- упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног);
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на гибкость («лодочка», «кошечка» и др.)

РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Модуль 2, возраст 6-7 лет.

В ходе освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика и танец» модуль 2, предполагается обеспечение условий для достижения обучающимися следующих результатов.

Обучающие должны знать основы танцевальных движений; хореографические названия изученных элементов. Уметь правильно держать осанку и красиво двигаться под музыку; правильно исполнять все движения. Иметь представление о понятиях и терминах хореографического искусства. Будут стремиться к повышению уровня мастерства. Получат навыки освоения элементов партерной гимнастики; элементы танцевальных композиций. Расширят представления о хореографическом искусстве. У них будут сформированы пластичность и гибкость, координация; эстетический вкус.

3.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

- Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- Аппаратура для озвучивания занятий: ноутбук, магнитофон, музыкальный центр.
- Коврики.

4. Формы контроля

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
2. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
4. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007
5. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
6. Громов Ю.И. «Основы подготовки специалистов-хореографов» / учебное пособие. СПб: Типография Наука, 2006
7. Звездочкин В.А. «Классический танец». СПб: «Планета музыки», 2011
8. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
9. Костровицкая В.С., Писарев А. «Школа классического танца» - Л.: Искусство, 1986
10. Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
11. Тарасов Н. «Классический танец». М.: Искусство, 1981
12. Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства». М.: Искусство, 1987
13. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа». СПб: «Лань», 2009
14. Ярмолевич Л. «Классический танец». Л.: «Музыка», 1986
15. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.
16. Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенического и пластического искусства. В.Т.Гиглаури - преподаватель кафедры современной хореографии Московской академии искусств и культуры. Материал с курсовой подготовки «Арт-сфера» г. Нижний Новгород, 2008.
17. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.- Москва, Издательство: Феникс, 2005г.