

**Структура программы**

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Календарный учебный график
5. Содержание изучаемого курса
6. Планируемые результаты
7. Формы аттестации обучающихся
8. Условия реализации программы
9. Перечень учебно-методического обеспечения
10. Список литературы
11. Приложения к программе
12. **Паспорт**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Описание |
| 1. | Образовательное учреждение,  населенный пункт | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» с. Яренск |
| 2. | Принято, дата | Педагогический совет, от 28.05.2020 |
| 3. | Утверждено, дата | Директор, приказ от28.05.2020 №32 - ОД |
| 4. | Название ОП | Дополнительная общеобразовательна  общеразвивающая программа  «Танцевальная ритмика» |
| 5. | Срок реализации | 4 месяца |
| 6. | Автор-составитель, ФИО, должность | Минина Ирина Алексеевна,  педагог дополнительного образования |
| 7. | Территория, год | с. Яренск, 2020 год |
| 8. | Тип программы | Общеобразовательная общеразвивающая |
| 9. | Направленность | Художественное |
| 10. | Актуальность | Благодаря танцевальной ритмике, дети начинают свободно двигаться, приобретают стройную осанку, укрепляют мышцы, избавляются от излишней застенчивости. |
| 11. | Отличительные особенности программы | Использование в качестве музыкального сопровож­дения, как правило, целостных произведений**.** Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими сво­бодного владения телом, музыкального слуха, воображения и фантазии. Дети, обыгрывают своим телом настроение музыкального произведения. |
| 12. | Педагогическая целесообразность программы | Приобщение всех детей к движению под музыку — не только способных, но и тем, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах (путем подбора для них тако­го материала) |
| 13. | Цель | Развитие творческих способностей ребенка, формирование различных умений и качеств личности средствами музыки и ритмических движений. |
| 14. | Задачи | Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации;  Выработка правильной осанки;  Развитие чувства ритма;  Улучшение физического и психического состояния;  Повышение интереса к физическим занятиям. |
| 15. | Возраст детей | 7-8 лет |
| 16. | Продолжительность занятия | 45 минут |
| 17. | Формы занятий | Групповая |
| 18. | Режим занятий | 2 занятия в неделю |
| 19. | Ожидаемые результаты | **знать:**  Танцевальные термины;  Правила ориентации в пространстве: построение квадрата, круга, диагонали в зале.  **уметь:**  Передавать в танцевальных движениях особенности ритма и характер музыкального произведения;  Ориентироваться в пространстве зала (осуществлять перестроения);  Запоминать последовательность движений в композиции;  Согласованно исполнять движения в паре с партнером;  Выразительно исполнять танцевальные движения. |
| 20. | Способы определения результативности | Оценка художественного мастерства на начальном уровне обучения, в период обучения и итоговая оценка:  - репетиционное занятие;  - постановочное занятие;  - практическое занятие.  Оценка теоретических знаний на начальном уровне обучения, в период обучения и итоговая оценка:  - педагогические наблюдения;  - беседы;  - обсуждения.  Промежуточная оценка определяет уровень практической подготовки обучающегося и усвоение им образовательной программы объединения на определенном этапе обучения. |
| 21. | Формы контроля | - наблюдение за поведением ребенка на занятиях, во время конкурсов, концертов и др.;  - выполнение практического задания;  - выполнение самостоятельной работы и принятие самостоятельного решения;  - выполнение творческих заданий;  - выступления детей на открытых мероприятиях  - участие в тематических праздниках;  - контрольные занятия;  - итоговое занятие;  - открытые занятия для родителей;  - участие в отчетном концерте.  Курс считается усвоенным при условии качественного выполнения 80% текущих и итоговых заданий учащимися. |

1. **Пояснительная записка**

Музыка и движения развивают у детей эстетическое восприятие, воображение, координацию движений. Благодаря занятиям дети легко и естественно чувствуют эстетику поведения в быту: подтянутость, внимательность и вежливость по отношению к друзьям, чистоту и аккуратность по отношению к себе.

Движение – естественная потребность человека с момента его развития. Дети по природе своей подвижны, восприимчивы к музыке, не скрывают своих эмоций, для них танец - естественное состояние души и тела. Он помогает детям раскрепостить внутренние силы, дает выход спонтанному чувству танцевального движения.

Содержание занятий создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала. Это одна из главных задач хореографа – создать условия для раскрытия и развития ребенка.

Танец — это совокупность выразительных и организационных движений, подчиненных общему ритму, воплощенному в завершенную художественную форму.

Танцевальная ритмика популярна в молодежной и детской среде и привлекает своей эмоциональностью.

**Актуальность данной программы:** благодаря танцевальной ритмике, дети начинают свободно двигаться, приобретают стройную осанку, укрепляют мышцы, избавляются от излишней застенчивости.

**Новизна данной программы:** элементы танцевальной ритмики можно использовать во время локальных и районных мероприятий, вне учебных занятий, дома.

**Концептуальная идея программы:** расширение возможностей творческой реализации детей путем приобщения их к миру хореографии.

**Особенностью данной программы** является использование в качестве музыкального сопровож­дения, как правило, целостных произведений**.** Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими сво­бодного владения телом, музыкального слуха, воображения и фантазии. Дети, обыгрывают своим телом настроение музыкального произведения.

**Педагогической целесообразностью** данной программы является приобщение всех детей к движению под музыку — не только способных, но и тем, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах. Движение под музыку один из самых привлекательных видов деятельности ребенка, поэтому оно благотворно сказывается на его состоянии и воспитании. Кроме того, это возможность использования познавательных и воспитательных задач, которые способствуют формированию и развитию у обучающихся творческих способностей, гар­моничному развитию. Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования.

**Цели и задачи программы.**

**Цель программы** - Развитие творческих способностей ребенка, формирование различных умений и качеств личности средствами музыки и ритмических движений.

Задачи, стоящие перед танцевальной ритмикой, определяют содержание и направленность занятий.

**Задачи:**

- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации;

- Выработка правильной осанки;

- Развитие чувства ритма;

- Улучшение физического и психического состояния;

- Повышение интереса к физическим занятиям.

Для достижения этих задач используются разнообразные виды и направления в танцевальной ритмике, которые не требуют специальной спортивной подготовки.

Программа делиться на три этапа подготовки обучающихся:

**Первый этап -** начальное обучение новому движению, формированию общего представления о движениях в ритмике. Процесс направлен на всестороннее развитие и оздоровление.

**Второй этап** - углублённое разучивание движений, направленное на обучение базовым шагам и связкам, ритмическим композициям, повышение уровня физической подготовки.

**Третий этап** - закрепление и совершенствование движений, доведение исполнения до автоматизма.

Программа предусматирвает выполнение упражнений, способствующих выработке правильной осанки, развитию быстроты, гибкости, чувства ритма, координации, улучшению физического и психического состояния развитию, повышению интереса к физическим занятиям.

**Типология программы.**

**Художественно**-**эстетическое направление –** по основному содержанию деятельности, постановке целей и задач.

**Модифицированная**– учебная программа составлена на основе представленных примерных учебных программ по хореографии.

**Комплексная** – обучение танцевальной ритмике детей, сочетается с обучением современному, народному, бальному танцам, гимнастикой.

**Общая характеристика программы**

Программа предполагает освоение базовых движений «Танцевальной ритмики». В программу включены упражнения и движения доступные детям, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, развивающие физические данные, координацию движений, вырабатку навыка ориентации в пространстве.

Программа построена на принципах последовательного, поэтапного, систематического и непрерывного обучения.

**Основные принципы реализации.**

Данная программа разработана в соответствие с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у обучающихся умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

**принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, вос­питание осмысленного овладения техникой танца;

**принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении демонстрации приемов, видео - и фотоматериалов, словесное описание нового приема;

**принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регу­лярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся

**принцип гуманистической направленности обучения**, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

**принцип личностной самоценности и опережающего обучения**, который рассматривает каждого субъекта образовательного процесса как индивидуальность;

**принцип личностно-значимой деятельности**, предполагающий участие детей в различных формах учебной деятельности в соответствии с личностными смыслами и жизненными установками;

**принцип индивидуальности –** учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

**принцип постепенного повышения требований** – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом;

**принцип** **креативности** - предполагает развитие и активизацию творческих способностей каждого ребенка;

**принцип вариативности и свободы выбора** необходим для самореализации личности;

**принцип эмоциональной насыщенности - з**анятия искусством стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душеное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию;

**принцип индивидуализации** - имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;

**принцип диалогичности** - предусматривает познание мира (через активный диалог при усвоении предлагаемого материала);

**принцип интеграции** основан на взаимопроникновении специфического языка одного искусства в другой.

**Методы обучения, используемые в реализации данной программы:**

Словесный: рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; объяснение, напоминание – в тренинге; оценка исполнения.

Наглядный: показ, демонстрация видео, фото материалов.

Практический: упражнения воспроизводящие, тренировочные и т.д.

Эвристический: творческие задания импровизационного характера, самостоятельные постановки.

Индивидуальный подход к каждому ребенку, при котором, поощряется проявление индивидуальности, свобода самовыражения.

**Ценностными ориентирами содержания программы являются**:

В основу  построения занятий заложены следующие принципы хореографии, отражающие творческую направленность:

- развитие способности эстетического постижения искусства;

- направленность на формирование образного мышления;

- развитие навыков художественного общения;

- создание нравственно-эстетических ситуаций для возникновения эмоционально-творческого переживания;

- воспитание навыков импровизации.

**Форма обучения:** групповая.

**Возраст обучающихся:** 7-8 лет

**Объём программы** – 32 часа, 2 занятия в неделю по 45 мин.

**Срок освоения программы** – 4 месяца.

Образовательная деятельность ведется на русском языке.

Программа реализуется на уровне образовательного учреждения.

***При проведении занятий учитывается:*** уровень знаний, умений и навыков обучающихся, их индивидуальные особенности; самостоятельность обучающихся; особенности их мышления; познавательные интересы.

**Формы организации образовательного процесса**

***Формы занятий:***

- репетиционное занятие;

- постановочное занятие;

- практическое занятие;

- демонстрация видеоматериалов с обсуждениями;

- групповой просмотр концертных и видео программ, фестивалей, конкурсов, лучших хореографических коллективов.

**Прогнозируемые результаты работы с детьми 7** -8 **лет.**

**Дети должны знать:**

Танцевальные термины;

Правила ориентации в пространстве: построение квадрата, круга, диагонали в зале.

**Дети должны уметь:**

Передавать в танцевальных движениях особенности ритма и характер музыкального произведения;

Ориентироваться в пространстве зала (осуществлять перестроения);

Запоминать последовательность движений в композиции;

Согласованно исполнять движения в паре с партнером;

Выразительно исполнять танцевальные движения.

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название разделов и тем** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации, контроля** |
| теория | практика | всего |
| 1. | **Тема №1**  Знакомство с программой.  Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении. | 1 |  | 1 | Опрос, беседа, демонстрация, показ. |
| 2 | **Тема №2**  «Давайте познакомимся».  Знакомство с детьми.  Игры для создания дружеской атмосферы и коллективизма. "Круг дружбы", "Улыбнемся друг другу",  и др. |  | 1 | 1 | Подвижные игры |
| 3 | **Тема № 3**  «Основные задачи ритмики»  Упражнения на гимнастических ковриках:  - укрепляющие мышцы спины, брюшного пресса  - развивающие подвижность тазобедренных суставов  - растягивающте мышцы и связки |  | 3 | 3 | Беседа, показ, наблюдение. |
| 4 | **Тема № 4**  «Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов» Упражнения на середине зала:  - на развитие шеи и плечевого пояса и рук.  - на развитие поясничного пояса, силы мышц и подвижности суставов ног. |  | 3 | 3 | Показ движений педагогом;  Объяснение, исправление  Музыкальное сопровождение как прием |
| 5 | **Тема № 5**  «Характер музыкального произведения, его темп».  Музыкально-ритмические игры.  Игроритмика .  Игрогимнастика .  Танцевально- ритмическая гимнастика. |  | 3 | 3 | Показ движений педагогом;  Объяснение, исправление  Музыкальное сопровождение как прием |
| 6 | **Тема №4**  «Ориентационно-пространственные упражнения».  Изучение рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка. |  | 4 | 4 | Показ движений педагогом;  Объяснение, исправление  Музыкальное сопровождение как прием |
| 7 | **Тема №5**  «Танцевальные элементы».  Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.  Реверанс для девочек и поклон для мальчиков.  Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства. |  | 4 | 4 | Показ движений педагогом;  Объяснение, исправление  Музыкальное сопровождение как прием |
| 8 | **Тема №**6  «Танцевальные элементы и танцы»  Вальс.  Марш.  Кадриль. |  | 7 | 7 | Показ движений педагогом;  Объяснение, исправление  Музыкальное сопровождение как прием |
| 9 | **Тема №7**  **«**Развитие координации движений». |  | 1 | 1 | Показ движений педагогом;  Объяснение, исправление  Музыкальное сопровождение как прием |
| 10 | **Тема №8**  Знакомство с основами классического танца.  Позиции рук, ног, реверансы. |  | 1 | 1 | Показ движений педагогом;  Объяснение, исправление  Музыкальное сопровождение как прием |
| 11 | **Тема №9**  Знакомство с основами народного танца.  Позиции ног, рук, реверанса. |  | 1 | 1 | Показ движений педагогом;  Объяснение, исправление  Музыкальное сопровождение как прием |
| 12 | **Аттестация** |  | 2 | 2 | Оценка проверка знаний |
|  | **Итого** | 1 | 31 | 32 |  |

1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период прохождения материала | Кол-во часов | | Форма занятия | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля | |
| **Сентябрь** | | | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Объяснение нового материала | | Вводное занятие. Знакомство с программой.  Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Опрос  Беседа |
| 1 | Подвижные игра | | «Давайте познакомимся».  Знакомство с детьми  Игры для создания дружеской атмосферы и коллективизма. "Круг дружбы", "Улыбнемся друг другу" и др. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Подвижные игры. |
| 2 неделя | 1 | Объяснение и показ правильного выполнения движений, соблюдение и правил безопасности при выполнении данного упражнения. | | Теория по танцевальной ритмике».  «Основные задачи ритмики» | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Беседа, просмотр презентации, и видео уроков по танцевальной ритмике |
| 1 | Работа на гимнастических ковриках. | | Упражнения, укрепляющие мышцы спины, исполняются на гимнастических ковриках. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 3 неделя | 1 | Работа на гимнастических ковриках | | Упражнения, развивающие гибкость позвоночника, укрепляющие мышцы брюшного пресса. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 1 | Работа на гимнастических ковриках | | Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 4 неделя | 1 | Работа на гимнастических ковриках | | Упражнения, на растягивание мышц и связок. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 1 | Работа на гимнастических ковриках | | Повторение пройденного материала. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| **Октябрь** | | | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Работа на гимнастических ковриках на середине зала | | «Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов» | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 1 | Работа на гимнастических ковриках | | Упражнения для развития плечевого пояса.  Упражнения для развития плечевого сустава и рук. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 2 неделя | 1 | Работа на партере на гимнастических ковриках | | Упражнения на развитие поясничного пояса.  Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 1 | Работа на гимнастических ковриках | | Повторение пройденного материала. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 3 неделя | 1 | Работа на середине зала в парах, подгруппами. | | «Характер музыкального произведения, его темп».  Ритмический рисунок, акценты.  Танцевально-ритмическая гимнастика. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 1 | Работа на середине зала в парах, подгруппами. | | Музыкально-ритмические игры. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 4 неделя | 1 | Работа на середине зала в парах, подгруппами. | | Игроритмика  Игрогимнастика | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 1 | Работа на середине зала в парах, подгруппами. | | Игротанца  Игропластика | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| **Ноябрь** | | | | | | | |
| 1 неделя | 1 | Работа на середине зала, по диагонали, линиями. | | «Ориентационно-пространственные упражнения».  Изучение рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 1 | Работа на середине зала, по диагонали, линиями. | | «Танцевальные элементы».  Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.  Реверанс для девочек и поклон для мальчиков. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 2 неделя | 1 | Работа на середине зала. | | «Танцевальные элементы».  Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки  Реверанс для девочек и поклон для мальчиков. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 1 | Работа на середине зала. | | Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 3 неделя | 1 | Работа на середине зала. | | Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 1 | Работа на середине зала, по диагонали, линиями. | | «Ориентационно-пространственные упражнения».  Изучение рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 4 неделя | 1 | Работа на середине зала. | | **«**Развитие координации движений». | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 1 | Работа на середине зала. | | **«**Развитие координации движений». | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 5 неделя | 1 | Работа на середине зала. | | Знакомство с основами классического танца.  Позиции рук, ног, | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 1 | Работа на середине зала. | | Знакомство с основами народного танца.  Позиции ног, рук, реверанса. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| **Декабрь** | | | | | | | |
| 1неделя | 1 | Работа на середине зала в кругу. | | «Танцевальные реверансы.  элементы и танцы»  Вальс. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 1 | Работа на середине зала парами. | | Вальс. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 2 неделя | 1 | Работа на середине зала в кругу. | | «Танцевальные элементы и танцы»  Марш. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 3 неделя | 1 | Работа на середине зала парами. | | Марш. | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
| 4 неделя | 1 | Работа на середине зала, в кругу, парами. | | Кадриль | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Показ, демонстрация |
|  | 2 |  | | **Аттестация** | МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия | | Оценка проверка знаний |
| Итого | 32 |  | |  |  | |  |

1. **Содержание изучаемого курса**

Раздел 1. Вводное занятие.

**Тема №1** Знакомство с программой.

**Теория:** Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении.

**Тема №2** «Давайте познакомимся».

**Теория**: Создание благоприятной атмосферы и коллективизма. Знакомство с детьми.

**Практика**: подвижные групповые игры: "Круг дружбы", "Улыбнемся друг другу" и др.

Раздел 2. «Теория по танцевальной ритмике».

**Тема № 1 «Основные задачи ритмики»**

**Теория:** Упражнения по гимнастике выполняется на гимнастических ковриках. Упражнения на полу позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц и подготовиться к более сложным физическим нагрузкам.

**Практика:**

Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные комбинации движений. Воспроизведение всех элементов с музыкальным сопровождением.

Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка», «Карандаш»

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Корзиночка», «Полумостик», «Мостик».

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Плуг» , «Уголок».

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов:  «Неваляшка».

Упражнения на растягивание мышц и связок: «Шпагат» вперед с обеих ног «Шпагат» поперечный.

**Тема № 2** «Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов на середине зала»

**Теория:** Укрепление и оздоровление всех групп мышц.

**Практика**: Упражнение для развития плечевого пояса:

повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;

наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;

круговые движения головой по кругу и целому кругу;

поднимание и опускание плеч;

поочередное поднимание и опускание плеч.

1. **Упражнение для развития плечевого сустава и рук:**

разведение рук в стороны, отведение рук назад, подъёмы рук вперёд, вверх, вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд и опускания вниз через стороны; подъёмы рук;

сгибание рук в локтях вверх–в стороны и вниз–в стороны; вверх–вперёд и вниз–вперёд; вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

1. **Упражнения на развитие поясничного пояса:**

перегибы корпуса назад; повороты корпуса вокруг вертикальной оси; круговые движения корпуса.

1. **Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:**

- отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием, вперёд на носок с полуприседанием; отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;

отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок с полуприседанием, затем отведение ноги вперёд с чередованием: носок – каблук – носок - с полуприседанием;

- прыжки на одной ноге; прыжки на двух ногах с переменой позиций;

- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;

- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;

- поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;

- бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

**Тема № 3** «Ритмика»

**Теория**: «Характер музыкального произведения, его темп».

Ритмический рисунок, акценты.

**Практика:** Музыкально-ритмические игры.

1. **Игрогимнастика**

*Этюды:*

*-* «котята», «дельфин», «морская звезда», «лесные жители», «барыня».

*-* «тугая резинка», «под дождем», «птичий двор», «кот и мыши».

1. **Игротанцы**: «Танец утят», «Каравай», «Хоровод», «Лавота».

**Танцевально-ритмическая гимнастика.**

- танцевальные шаги с носка, с высоким подниманием колена, приставные;

- упражнения для рук (поднимание, опускание, сгибание в локтевом суставе, кисти);

- упражнения для головы и шеи (наклоны-вперед, назад, к плечам, повороты);

- упражнения на координацию движений;

- упражнения на ориентацию в пространстве;

- прыжки.

**Тема №4 «**Ориентационно-пространственные упражнения».

**Теория:** Изучение рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка»).

**Практика:**

Изучение рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка.

Повторение материала 1 год обучения;

Изучение рисунков и фигур: в затылок, в шахматном порядке, 2 вертикальные колонны, 2 горизонтальные колонны, 2 круга, круг в круге, 2 цепочки.

**Изучение приёмов переcтроения:**

**-** из шеренги в 2 шеренги, в 2 колонны;

**-** из колонны в 2 шеренги, в 2 колонны, в 2 круга;

**-** из колонны в 2 круга, в 2-е цепочки;

- из шеренги в 2-е цепочки; и т.д.

**Тема №5** «Танцевальные элементы».

**Теория:** Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.

Реверанс для девочек и поклон для мальчиков.

Танцевальные этюды.

**Практика:**

Танцевальные шаги и ходы.

Танцевальные этюды.

**Тема №6** «Танцевальные элементы и танцы»

**Теория**: Овладение танцевальными элементами.

**Практика:**

**Вальс.** Знакомство с жанром. Представление на примерах произведений русских и зарубежных композиторов: Ф.Шуберт «Вальс», П.И.Чайковский «Вальс» и др.

Разучивание танца на музыку М.И.Глинки «Мелодический вальс» Исполнение в парах с родителями.

**Марш.** Знакомство с жанром. Представление на примерах произведений русских и зарубежных композиторов: П.И.Чайковский «Марш деревянных солдатиков», Р.Шуман «Солдатский марш», П.И.Чайковский «Марш» из балета «Щелкунчик».

Разучивание танца на музыку П.И.Чайковского «Марш» из балета «Щелкунчик». Исполнение танца.

**Кадриль.** Элементы русской народной пляски: русский хороводный шаг, полуприседание с выставлением ноги на пятку, притопы.

Положения рук в танце: руки на поясе, «подбоченившись», придерживание юбки у девочек руки скрещены перед грудью – мальчики, руки разведены в стороны, руки убраны за спину, одна рука на поясе, вторая с платочком поднята вверх – девочки.

**Тема №7** «Развитие координации движений».

**Теория:** для танца особое значение имеет координация движений. Различают три основные вида координации: нервная, мышечная и двигательная. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, осанки и т.п. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях). Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

**Практика:** Работа на середине зала**.**

**Тема №8** «Знакомство с основами классического танца».

Позиции рук, ног, реверансы.

Теория: Приступая к изучению танцевальных движений, следует ознакомить обучающихся с правильной постановкой осанки (плечи свободно раскрыты, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног, ягодиц направлены, шея, плечи и руки свободны от напряжения), голову держим прямо.

**Практика:** Работа на середине зала.

**Тема №9** «Знакомство с основами народного танца».

Позиции ног, рук, реверансы.

**Теория:** Приступая к изучению танцевальных движений, следует ознакомить обучающихся с правильной постановкой осанки (плечи свободно раскрыты, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног, ягодиц направлены, шея, плечи и руки свободны от напряжения), голову держим прямо.

**Практика:** Работа на середине зала.

**Аттестация:**

Курс считается усвоенным при условии качественного выполнения 80% текущих и итоговых заданий учащимися.

Формой подведения итогов считать: выступление на открытых мероприятиях, концертах.

1. **Планируемые результаты освоения программы**

Чем больше ребенок активно двигается, тем лучше для развития его физических качеств, сердечно-сосудистой и нервной систем. На занятиях танцами ребенок учится осознанно распоряжаться своим телом, согласовывать движения с музыкой, самостоятельно составлять свой рисунок танца.

В результате изучения программы «Танцевальная ритмика» для детей 7-8 лет группового характера, ученик **должен знать** правила поведения на занятии и программный материал, **должен уметь** ориентироваться в пространстве, выполнять движения под музыку, держать осанку и выполнять этюды, а также **обладать навыками** здорового образа жизни, доведения начатого дела до конца и выразительного исполения движений.

1. **Способы определения результативности**

Оценка художественного мастерства на начальном уровне обучения, в период обучения и итоговая оценка:

- репетиционное занятие;

- постановочное занятие;

- практическое занятие.

Оценка теоретических знаний на начальном уровне обучения, в период обучения и итоговая оценка:

- педагогические наблюдения;

- беседы;

- обсуждения.

Промежуточная оценка определяет уровень практической подготовки обучающегося и усвоение им образовательной программы объединения на определенном этапе обучения.

**Критерии оценки результатов усвоения программного материала:**

- наблюдение за поведением ребенка на занятиях, во время конкурсов, концертов и др.;

- выполнение практического задания;

- выполнение самостоятельной работы и принятие самостоятельного решения;

- выполнение творческих заданий;

- выступления детей на открытых мероприятиях

- участие в тематических праздниках;

- контрольные занятия;

- итоговое занятие;

- открытые занятия для родителей;

- участие в отчетном концерте.

**Результативность обучения** по данной программе определяется через участие обучающихся в открытых уроках-концертах для родителей, концертных программах, конкурсах, фестивалях.

Основные принципы контроля успеваемости: систематичность и учет индивидуальных особенностей обучающегося.

1. **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

Для занятий в образовательном учреждении выделяется помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям: сухое, светлое, с естественным доступом воздуха. Общее освещение кабинета обеспечено люминесцентными лампами, которые наиболее близки к естественному освещению.

**Оборудование, используемое на занятиях:**

Хореографический класс с зеркальным оформлением стены, станок вдоль стены с зеркалами, стенд, помещение для хранения костюмов, сцена для репетиций и выступлений.

На занятиях обучающийся должен быть в чистой и опрятной специальной одежде, позволяющей свободно выполнять движения.

В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви, которая хорошо держиться на ногах и позволять выполнять различные танцевальные движения.

Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

**Учебно-методическое обеспечение:**

Для реализации программы педагогом разработан учебно-методический комплект*,* включающий дидактический материал и методические разработки, раздаточный материал и наглядные пособия:

- учебный стенд;

- сценические костюмы;

- иллюстрационный тематический материал, презентации;

- демонстрационные работы (видео уроки и мастер класс).

1. **Перечень учебно-методического обеспечения**

Для реализации программы педагогом разработан учебно-методический комплект*,* включающий дидактический материал и методические разработки, раздаточный материал и наглядные пособия: учебный стенд, костюмы, иллюстрационный тематический материал, презентации, видео занятия.

**Материалы и инструменты для занятий:**

Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической̆ деятельности.

Аудиокассеты, СД – диски.

Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный̆ центр.

Фортепиано.

Обручи, скакалки, резиновые мячи, спортивные ленты, музыкальные инструменты, платочки.

Коврики.

Нотно-методическая литература

Танцевальная обувь, тренировочная одежда.

1. **Список литературы**

**Для педагога**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии - М., 2000 г.

2. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Детгиз, 1959.

3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов на Дону: Феникс, 2003.

4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Гном-Пресс, 2000г.

5. Левин М.В. Гинастика в хореографической школе. - М., 2001г.

6.<https://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/aerobika/terminy_osnovnyx_shagov_i_ix_raznovidnostej.html>

**Для обучающихся**

1. Прутова Т.В., Беликова A.M., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.,2003г.

2. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 1985г.

3. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение – М., 1972

4. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 1971г.

**Приложение 1**

**Техника безопасности на занятиях по хореографии.**

**1.Требования безопасности перед началом работы**

1.1. К занятию по хореографии допускаются обучающиеся, имеющие разрешение медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электроразеток.

1.4. На занятиях по хореографии обучающийся должен надеть чистую и опрятную одежду, позволяющую свободно выполнять движения;

1.5. В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.6. Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

1.8.В случае опоздания или прихода раньше на занятие, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

1.9.В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

1.10. Обучающийся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

1.11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

**2.Техника безопасности во время работы**

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.

2.3. Использовать электророзетки только по назначению.

2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.

2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.

2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

2.7. В случае недомогания обучающийся должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику.

2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы

2.9. При проведении занятия соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

2.10. Обучающийся обязан качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением обучающийся должны провести разогрев самостоятельно.

2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.

2.12. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.

2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

2.14. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.

2.15. Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.

2.16. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму

2.17. Обучающийся обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

1. **Запрещается во время занятия:**

3.1. Употреблять пищу и жевать жевательные резинки,

3.2. Отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,

3.3. Перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя.

3.4. Трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.

3.5. Садиться и виснуть на балетных станках.

3.6. Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.

3.7. Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

3.8. Опираться, облокачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.

3.9. Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

1. **Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1.В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации обучающихся.

4.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение.

4.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение.

4.4. В случае возгорания аппаратуры сообщить педагогу, что бы он отключил ее из электросети.

4.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

**5.Требования безопасности по окончании работы.**

5.1. Проветрить кабинет.

5.2. Выключить электроприборы.

5.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

5.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности обучающемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злостном нарушении техники безопасности обучающийся может быть отчислен из состава обучающихся танцевального объединения.

**Приложение №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Высокий уровень*** — оптимальное развитие качества или навыка | ***Средний уровень*** —  качество или навык находится в развитии | ***Низкий уровень*** — развитие качества или навыка находится в начальной стадии развития |
| освоил весь объем теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана | имеет неполный объем теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана | недостаточно освоил теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана |
| осознано пользуется специальной терминологией в полном соответствии с их содержанием | сочетает специальную терминологию с бытовой | не владеет специальной терминологией |
| в полном объеме освоил практические умения и навыки;  свободно, непринужденно и пластично выполняет танцевальные движения по программе | освоил практические умения и навыки в неполном объеме; движения не всегда пластичны и скоординированы; недостаточно ритмичен в исполнении танцевальных движений | недостаточно освоил практические умения и навыки | |
| имеет стойкий интерес к восприятию программного танцевального материала | не проявляет, как правило, интереса к освоению танцевального материала | отсутствует интерес к восприятию танцевального материала | |
| в творческих заданиях самостоятельно и выразительно исполняет придуманные или выбранные однотипные движения | творческое задание выполняет на основе образца, при оказании словесной помощи | проявляет себя пассивно в творческих заданиях | |
| самостоятельно эмоционально высказывает свои суждения об исполненном танцевальном этюде (образе) | при оказании словесной помощи может высказывать свои эмоции о просмотренном танцевальном этюде | при оказании словесной помощи ребенок не всегда может выражать свои впечатления об исполненном танцевальном этюде | |