

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» г. Усинска
Усинск карса «Содтӧд челядьӧс велӧдан шӧрин»
муниципальной асшӧрлуна учреждение содтӧд велӧдан шӧрин

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
Протокол № 5
от 17.05.2019

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 5
От 23.05.2019



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦДОД» г. Усинска
Е.В. Камашева
Приказ №184 от 23.05.2019

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмика и танец»**

Возраст учащихся 7-12 лет
Срок реализации - 1 год
Составитель-
Чисталева Лилия Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2019 г.

Пояснительная записка

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования учащегося, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Ритмика и танец» составлена на основе программ по хореографии: «Ритмика и танец», утвержденная Министерством образования 06.03.2001 г.; «Ритмическая мозаика», автор А. И. Буренина.

Программа «Ритмика и танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, в соответствии Федеральным законом N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания граждан России, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественной направленности, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Отличительные особенности программы в том, что программа содержит разделы:

- ритмика;
- танцевальная азбука;
- актерское мастерство в хореографии;
- творческая деятельность (танец).

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением. Использование аэробики, как тренажа, способствует развитию и укреплению мышц шеи, рук, плечевого пояса, ног, туловища, стопы, развивает учащихся ритмически, вносит в занятие массу положительных эмоций, доставляет учащимся радость и удовлетворение от красивых двигательных упражнений, воспитывает эстетически.

Раздел «Танцевальная азбука» содержит элементы современного, бального и народного танца. Включенные в раздел упражнения способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, учат правильной постановке корпуса, выработки координации движений, учат правильно дышать при

исполнении упражнений и танцев. Также необходимо знакомство и тесное взаимодействие учащихся с партерным экзерсисом, т. е. с гимнастикой на полу. Она способствует укреплению мышц шеи, спины, пресса, тем самым избавляет учащихся от физического переутомления, улучшает физическую и психическую форму организма, повышает эмоциональность занятия.

Раздел «Актерское мастерство в хореографии» составляют народные, познавательные, подвижные, сюжетно-ролевые и режиссёрские игры. Упражнения на внимание, воображение, общение, словесное действие направлены на создание атмосферы существования в определённых предлагаемых обстоятельствах, включены в программу обучения и осваиваются путём игровой методики.

Важной задачей является принципиальная нацеленность занятий на формирование актерских умений учащихся, в основе которых лежит развитая способность реализовывать сценическое действие, то есть действие целесообразное, осмысленное. Навыки, полученные в процессе обучения, реализуются учащимися в конкретной творческой работе над хореографическими произведениями, над созданием хореографического образа в танце.

Раздел «Творческая деятельность. Танец» позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал включает современные, народные и бальные танцы в обучающем, постановочном и сценическом варианте. Дополнительное включение в программу обширного танцевального материала позволяет повысить интерес учащихся к занятиям и принимать участие в концертах, конкурсах. Это развивает у учащихся ответственное отношение к своей художественной деятельности, умение организовать себя и показать на хорошем уровне полученные хореографические знания, умения, навыки, раскрыть себя на сцене как творческую личность.

Программа предназначена для занятий с учащимися 7-12 лет, имеющими желание научиться азам танцевального мастерства. При наборе учащихся в группы наличие базовой подготовки не обязательно. Количество занимающихся в группе – 10-12 человек. Программа рассчитана на 1 год обучения, объем - 216 часов в год. Расписание занятий составляется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", учитывая пожелания учащихся и родителей.

По программе занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью по 2 часа. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Цель и задачи

Основная цель программы - раскрытие творческого потенциала на основе приобретенного комплекса знаний, умений, навыков в области танца.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие задачи.

Образовательные задачи:

- приобретение знаний о хореографических терминах;
- приобретение знаний об основах музыкальной грамоты;
- формирование танцевальных навыков (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

Развивающие задачи:

- развитие чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку;
- развитие танцевальной выразительности, координации движений, умение ориентироваться в пространстве;
- развитие фантазии, способностей к импровизации;
- развитие артистизма, умения исполнять ролевые танцы.

Воспитательные задачи:

- формирование художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству;
- формирование чувства коллективизма;

- формирование потребности принимать участие в концертной деятельности.

Учебно-тематический план

| № | Разделы | Количество часов | | |
|---------------|-------------------------------------|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. | 6 | 2 | 4 |
| 2. | Ритмика. | 30 | 10 | 20 |
| 3. | Танцевальная азбука. | 56 | 10 | 46 |
| 4. | Актерское мастерство в хореографии. | 32 | 10 | 22 |
| 5. | Творческая деятельность. Танец | 86 | 20 | 66 |
| 6. | Итоговые занятия. | 6 | - | 6 |
| Итого: | | 216 | 52 | 164 |

Содержание программы.

1. Вводное занятие

Теория - 2 часа

Беседа с учащимися о целях и задачах занятий, о соблюдении техники безопасности на занятиях, о правилах поведения в танцевальном зале, о форме одежды на занятиях. Знакомство с педагогом, классом. Подбор репертуара.

Практика - 4 часа

Введение в образовательную программу «Ритмика и танец». Разминочная тренировка. Игра «Давайте познакомимся».

2. Ритмика

Теория - 10 часов

Знакомство с предметом «Ритмика». «Элементы музыкальной грамотности».

- характер музыки: весело-грустно, мягко-остро;
- темп музыки - медленно-быстро;
- динамика - тихо-громко;

Музыкально игровое творчество.

- знакомство и работа с ритмом в музыкальном размере 3/4,
- знакомство и работа с ритмом в музыкальном размере 4/4.

Построения и перестроения.

Практика - 20 часов

Музыкально — ритмические упражнения, портерная гимнастика (упражнения на ковриках).

Слушание музыки. Игры («Делай как я»), танцевальные миниатюры, зарисовки.

Простейшие хлопки, притопы, хлопки-притопы,

-работа с предметом в размере 3/4 индивидуально и в парах.

- построение в линию;

- построение в две линии

3. Танцевальная азбука

Теория - 10 часов

Анатомия и гигиена тела. Ритмическая разминка. Партерная гимнастика

Положение корпуса, рук, ног, головы шеи во время движения. Элементы музыкальной грамоты: характер музыки, темп, динамические оттенки. «Позиции рук и ног»

-понятие «партерной гимнастики» и основных упражнений.

- позиции рук и ног;

- постановка корпуса;

-понятие «партерной гимнастики» и основных упражнений

Практика – 46 часов

Выполнение заданий и самостоятельное составление композиций с использованием знаний о позициях рук и ног (различные переходы из одной позиции ног в другую со сменой позиции рук), упражнения и игры на ориентацию в пространстве, ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

- основные движения под музыку на 2/4, 3/4, 4/4, (ходьба, бег, прыжки);
- общеразвивающие упражнения;
- элементы гимнастики, упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч);
- ритмическая разминка (проработка всех групп мышц).
- выполнение упражнений партерной гимнастики;
- работа стопы;
- наклоны корпуса вперед сидя;
- упражнения на укрепление позвоночника и косых мышц спины;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой; системе стретчинга;
- простейшие упражнения на развитие координации (руки - ноги, синхронно и последовательно).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: маховые и круговые движения руками, сгибание и разгибание рук;
- упражнения для туловища: наклоны вперед назад, в сторону из различных исходных положений ног, с различными движениями руками; пружинистые наклоны туловища вперед, в сторону; круговые движения туловищем; из положения, лежа на спине поднимание туловища, не отрывая ног от пола;
- упражнения для ног: маховые и медленные движения согнутой и прямой ногой из различных исходных положений (стойки) в различных направлениях; приседания на двух ногах и на одной; выпады вперед, назад, в сторону и пружинящие движения в выпадах; различные прыжки на одной и на двух ногах.

Упражнения по специальной физической подготовке:

- упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание туловища, лежа на животе, на спине (ноги закреплены);
- упражнения для развития прыгучести: прыжки со скакалкой;
- упражнения для развития гибкости и подвижности суставов: наклоны туловища вперед, в стороны, назад в различных положениях (лежа на животе или на спине, со стойкой ноги врозь): повороты туловища влево, вправо: из упора лежа на животе – кольцо, корзинка: лежа на спине – мост, опускание в мост из стойки ноги врозь: махи ногами вперед, в сторону, назад.

Основные танцевальные движения: Танцевальный шаг, шаг на полупальцах. Легкий бег, шаг с подскоком. Удары стопой по 6-ой позиции в 3-ю позицию. Тройной притоп. Прыжки с выставлением ноги на носок и каблук. Боковой галоп по 6-ой позиции. Поклон и реверанс; хлопки в ладоши по одному и в парах. Положение рук в парных танцах: за одну руку, за две руки. Положение рук в общем круге. Подъем и опускание рук при сужении и расширении круга. Шаг полька, парный поворот.

Ходьба разного характера (бодрая, спокойная), легкий ритмический бег, подскоки. Движения боковым галопом, переменный шаг, приставной шаг, хороводный шаг, притопы. Плавное движение рук с предметами и без них. Передача различными формами движения (взмахом, прыжком, расслаблением, переменной направлением) динамических акцентов музыки (отрывистости, связности, плавности).

4. Актерское мастерство в хореографии

Теория - 10 часов

Понятие о тренинге как способе овладения актерским мастерством. Виды и формы актерского тренинга в хореографии. Элементы системы актерского мастерства. Этюды.

Ритмопластика. Связь позы, мимики с движением, с танцем. Музыкально пластическая импровизация. Сценическое действие в хореографическом произведении.

Практика - 22 часа

Творческое использование тренинга актерского мастерства (внимание, мышечная свобода, фантазия и воображение вера в предлагаемые обстоятельства, оценка факта, смена отношения к объекту, характерность и т.д.). Хореографические зарисовки на тему «Космозоопарк», «Фольклорные сказочные герои», пародии на эстрадных исполнителей.

Этюды на заданную тему: «колдун», «ворона», «перед зеркалом», «танец маленьких утят». Язык жестов – выразительность исполнения: уходи, согласие, несогласие, просьба, отказ, плач, ласка, клич, приветствие, просьба, приглашение, благодарность, негодование.

Упражнения для развития ритмопластики: лягушка, бабочка, мостик, берёзка, гимнастические упражнения. Ввод музыки, музыкальные упражнения развивающие фантазию, воображение: «вальс», «полька», «марш». (Выразительность мимики, жеста, движение тела, позы.) Мимика лица. Умение связывать позы, мимику с движением, с музыкой.

Импровизация – «первая потеря», «подарок», «утро», «бабочки», «заколдованный лес», «танцующий огонь», «город роботов», «умирающий лебедь», «осенние листья». Упражнения на умение выразить в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации; свободно импровизировать; сочинять небольшие миниатюры, этюды.

Сценическая практика Сценическое действие в хореографическом произведении. Развитие «сценической» смелости. Действенная задача и ее компоненты в хореографии. Выявление и развитие характера персонажа в изучаемом танце.

5. Творческая деятельность. Танец.

Теория - 20 часов

История танца, его характер, костюм. Танцевальные движения народного характера и их элементы. Правила исполнения парных танцев: грамотность, музыкальность, выразительность. Согласованность движений в танце.

Практика - 66 часов

Постановка танцевальной композиции народов севера «Танец чаек». Работа над различными образами.

Постановка танцевальной композиции «Цветы» (с предметами), «Пробуждение» (с материалом). Работа над синхронностью выполнения движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (цветы, шарф, ткань)
- простые танцевальные движения (шаг, прыжок, подскок, галоп).

4. Итоговые занятия

Практика - 6 часов

Концертное выступление. Подведение итогов - танцевальные импровизационные игры.

Планируемые результаты

В результате изучения учебного материала программы «*Ритмика и танец*» у учащихся сформированы:

Предметные результаты:

Знают:

- хореографические термины;
- технику исполнения движений танцевальной разминки, танцевальных постановок;

Умеют:

- четко исполнять движения ритмических комбинаций
- согласовывать музыку и движение

У учащихся развиты:

- чувство ритма, музыкальность;

Метапредметные результаты:

Умеют:

- анализировать и объективно оценивать результатов собственного труда
- управлять эмоциями;
- технически правильно выполнять двигательные действия;
- ориентироваться в пространстве;

У учащихся развиты:

- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей

Личностные результаты:

У учащихся развиты:

- способность к импровизации;
- умение работать в коллективе.
- культура деятельности, общения, поведения.

Формы аттестации/контроля

| Сроки | Задачи | Форма | Критерии оценивания |
|----------------------------|--|-------------------------|------------------------------|
| Декабрь Май | Знание хореографических терминов. | Тест | Высокий Средний Низкий |
| Сентябрь Декабрь Май | Умение исполнять движения танцевальной разминки, танцевальных постановок. | Практическое задание | Высокий Средний Низкий |
| Сентябрь Декабрь Май | Развитие чувства ритма, способности к импровизации, умения ориентироваться в пространстве. | Наблюдение | Высокий Средний Низкий |
| Декабрь Май | Уровень воспитанности. | Диагностика | Высокий Средний Низкий |
| Декабрь Май | Освоение программы | Концертное выступление. | Высокий Средний Низкий |

Оценочные материалы

1. Тест на знание хореографических терминов

Оценивание:

Низкий уровень – 4 правильных ответа из 10;

Средний уровень – 5-7 правильных ответов из 10;

Высокий уровень – 8-10 правильных ответов из 10.

2. Практическое задание

Выполнение творческого задание. Работа в микро группах.

Учащимся предлагается выполнить изученные танцевальные элементы на тему «Детская полька».

Оценивание:

Низкий уровень – исполнена меньшая часть видов элементов польки или элементы выполнены с ошибками.

Средний уровень – правильно исполнена большая часть видов элементов польки.

Высокий уровень – правильно исполнены все виды элементов польки.

3. Лист наблюдения музыкально-ритмических навыков

| ФИ | Умеет определять и передавать ритмический рисунок музыкального произведения | Умеет распознавать и передавать движением характер музыки | Умеет импровизировать под музыкальное сопровождение разного характера | Ориентируется в пространстве и координирует свои движения | Средний балл |
|----|---|---|---|---|--------------|
| | | | | | |

Оценивание:

1 балл – умение выражено слабо, допускаются грубые ошибки

2 балла – умение выражено недостаточно, допускаются неточности

3 балла – умение выражено ярко

Высокий уровень – 2,5 - 3

Средний уровень – 1,8 – 2,4

Низкий уровень – 1 – 1,7

4. Диагностика уровня воспитанности

| ФИ | Внешняя культура личности | | | Внутренняя культура личности | | | | | | Средний балл | |
|----|----------------------------------|---|---------------------------------------|------------------------------|------------|-------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|---------|
| | Культура общения (общительность) | Культура поведения (дисциплинированность) | Культура внешнего вида (аккуратность) | Отзывчивость (доброта) | Дружелюбие | Самостоятельность | Коллективизм | Любознательность | Честность | | Эмпатия |
| | | | | | | | | | | | |

1 балл – критерий выражен слабо

2 балла – критерий выражен недостаточно

3 балла – критерий выражен ярко

Высокий уровень – 2,5 - 3

Средний уровень – 1,8 – 2,4

Низкий уровень – 1 – 1,7

5. Концертное выступление.

Высокий уровень – технически качественное и художественно-осмысленное исполнение хореографического номера, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Средний уровень – грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном).

Низкий уровень – исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка и художественное исполнение.

Условия реализации программы

1. Зал подходящих размеров и с удовлетворительными санитарными условиями для занятий хореографией.
2. Инвентарь и оборудование:
 - хореографический станок;
 - костюмы для танцев;
 - мелкий спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, коврики).
3. Техническое оснащение занятий:
 - диски, видеокассеты с музыкальными записями;
 - аудиотехника.

Методическое обеспечение программы

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели и задач программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение материала, упражнений, элементов танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Оценка эффективности занятий

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли учащийся за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учащимися танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учащимся, стабильном

составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием учащихся в концертах, где они могут показать уровень обученности.

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: Айрис Рольф, 2000. -272с.
2. Бекина С.И. Музыка и движение/ С.И.Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. – Москва: Изд-во «Просвещение», 1984.-288 с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 6-е изд. - СПб.: Лань, 2000. -192с.
4. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы». М.: ВАКО, 2007. 152с.
5. Затямина Т.А., Стрепетова Л.В.: Музыкальная ритмика. Учебно-методическое пособие. М.: Планета, 2013. -144с.
6. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 1987. -120с.
7. Маленкова Л.И. Теория и методика воспитания. Учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2002. - 480 с.

Ссылки на электронные ресурсы

1. Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области хореографического искусства «хореографическое творчество» вариативная часть программа по учебному предмету актерское мастерство [Электронный ресурс]: <https://infourok.ru/programma-akterskoe-masterstvo-dlya-horeograficheskogo-otdeleniya-375788.html>
2. Театральный тренинг в помощь хореографам как средство развития актёрских способностей в хореографическом коллективе [Электронный ресурс]: <https://multiurok.ru/files/teatralnyi-trening-v-pomoshch-khoreografam-kak-sre.html>
3. Учебная программа по предмету "Ритмика и танец" [Электронный ресурс]: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/10/19/uchebnaya-programma-po-predmetu-ritmika-i-tanets>