Согласовано Утверждаю

Зам.директора по В.Р. Директор МКОУ СОШ №10

Цепа Н.Я.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ х.Перевальный

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Кокозова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Спортивной направленности

«Ритмика»

Возраст обучающихся: 6-9 лет

 ***«Танец- мать всех искусств. Музыка и поэзия разворачиваются во времени, живопись и архитектура в пространстве. Творец и творение, художник и произведение искусств суть одно и то же »***

 ***Курт Сакс***

**Пояснительная записка**

Программа «Ритмика» разработана на основании следующих документов: Закон РФ « Об образовании», «ФГОС второго поколения», «Концепция духовно- нравственного воспитания». В проекте программы «Наша новая школа» говорится, что важной задачей является усиление воспитательного потенциала школы, обеспечение индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося. «Уже в школе дети должны получить возможность раскрыть свои способности. Весомое значение приобретет внеаудиторная занятость учащихся – кружки, спортивные секции, различного рода творческие занятия. Необходимо будет создать как специальную систему поддержи сформировавшихся талантливых школьников, так и общую среду для проявления и развития способностей каждого ребенка, стимулирования и выявления достижений одаренных ребят. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни». Поэтому особое внимание следует уделять раннему выявлению и развитию способностей детей.

Как бы мы часто ни повторяли известную истину, что здоровье человека – богатство страны. Отставание физической культуры от необходимого современного уровня с каждым годом увеличивается. Накапливается и дефицит движения. Недостаточная двигательная активность детей приводит к нежелательным последствиям. Большое количество школьников имеют лишний вес, не уменьшается процент школьников с отставанием в физическом развитии. Увеличивается количество учащихся, которые пропускают занятия вследствие простудных заболеваний, немало и тех, кто по состоянию здоровья включён в специальную медицинскую группу. Став учителем, я увидела в учащихся и робость, и угловатость, и неумение красиво держаться. Имея хореографическое образование, я избрала танец как средство физического, морального, нравственного и эстетического воспитания учеников во внеурочное время. Танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического развития и образования, а так же эффективен, как развивающее средство. Стремление к красоте тела, красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств должны быть не случайными, а постоянными. Красивые манеры, походку, правильную осанку, выразительность движений и поз необходимо воспитывать систематически и с раннего возраста. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий. Народный танец является одним из действенных средств приобщения подрастающего поколения к богатству танцевального и музыкального творчества, даёт возможность почувствовать свою национальную принадлежность, познакомиться и проникнуть в образную сущность танцевальной культуры других народов. Занятия народно – сценических танцев совершенствуют координацию движений, способствуют укреплению мышечного аппарата, развивают те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дают возможность участникам коллектива овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов. Работа без станка на первом году обучения даёт возможность заложить фундамент важнейших исполнительских качеств и обнаружить ряд малоиспользуемых при обычном подходе резервов. Необходимо ознакомить участников коллектива с национальными особенностями, рассказать о народных обрядах, традициях, жизни и истории народа. Всё это поможет более глубокому проникновению в национальный характер, усилит выразительность исполнения. Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно. Особое внимание следует уделять такому немаловажному фактору, как дыхание. Правильно поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для усвоения танцевальной техники народного танца. Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которая должны быть доступной, будь то народные мелодии или произведения современных авторов. Программа дана по годам обучения. На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений, навыков и сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным четырем разделам хореографического искусства:

* азбука музыкального движения;
* элементы классического танца;
* элементы народного танца;
* элементы историко-бытового танца.

В первый раздел включены ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе вводятся элементы классического танца, упражнения которого подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног.

В третий раздел включены элементы народного танца, включены танцы разного характера. Использование различных танцев позволяет развивать координацию ног, корпуса, рук.

В четвертый раздел включены элементы историко-бытового танца. Этот раздел состоит из элементов исторических танцев, способствует развитию танцевальности, музыкальности, чувства позы.

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей учащихся, понимание содержательности танцевального образа. В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что хореография – это содержательное искусство, требующее умения, техники, выразительности. Учащиеся должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений, легкость, сила и грация. Исполнение должно быть естественным, предлагаемый материал – соответствовать не только техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию. В конце каждого года обучения необходимо использовать небольшой законченный танец, где наряду с усвоением элементов можно было бы проследить за воспитанием чувств ансамбля в создании сценического образа. Обучение должно опираться на дифференцированный подход к детям, от степени их способности, физических возможностей и технических навыков к восприятию предлагаемого материала.

 Данная программа рассчитана на четыре года обучения с 1 по 4 класс (дети в возрасте 6,5 -10 лет)

**Я не ставлю своей целью вырастить профессиональных танцовщиков, но раннее профессиональное самоопределение дает большие возможности при дальнейшем выборе профессии, повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.**

 ***РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ***

 Перед началом курса необходимо провести родительское собрание, объяснить родителям для чего нужны данные занятия, каких результатов должны добиться дети за весь курс и за первый год обучения. Наглядно показать некоторые упражнения, можно провести с родителями пробное занятие. Время проведения 40 минут. Урок состоит из нескольких этапов.

**Цель программы:** воспитание нравственно – эстетических чувств, формирование познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников.

**Задачи:**

* Создать условия для развития творческой активности детей, участвующих в танцевальной деятельности
* Совершенствовать артистические навыки детей в плане переживания и воплощения образа, а также их исполнительские умения.
* Ознакомить детей всех возрастных групп с различными видами танцев.
* Приобщить детей к танцевальной культуре, обогатить их танцевальный опыт: знания детей о танце, его истории, устрой танцевальных профессиях, костюмах, атрибутах, танцевальной технологии,
* Развить у детей интерес к танцевально-игровой деятельности

**Формы:**

- обучающее занятие

- тренировочное занятие

- коллективно – творческое занятие

- контрольное занятие

- индивидуальное занятие

- беседы по истории танца и истории балета

- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры)

- неформальные мероприятия (посещение культурных мероприятий, досуг внутри коллектива)

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения и навыки, приобретённые на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях и уроках в школе.

**Методы:**

* Словесный (объяснение, замечание)
* Наглядность (личный показ педагога)
* Практический (выполнение движений)

**Способы обучения:**

* Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов.
* При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.
* Любое задание, которое предлагается выполнить учащимися, должно соответствовать степен6и подготовленности к нему.
* Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков.
* Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и тоже движение, танец, долго объяснять, пытаясь научить всему сразу.
* На занятии следует закрепить все навыки, которые вырабатывались раннее, повторить пройденные движения и фигуры.

**Основные дидактические правила:**

* От лёгкого – к трудному.
* От простого - к сложному.
* От известного – к неизвестному.
* Учитывать физическую подготовленность учащихся.
* Не допускать чрезмерной нагрузки.
* Использовать элементы тренажа в соответствии с возможностями своего коллектива.

**Структура занятий:**

* Подготовительная часть (разминка)
* Основная часть (разучивание нового материала)
* Заключительная часть (закрепление выученного материала)

**Итог:** Отчетный концерт в конце учебного года. В течение года 2—3 выступления.

Программа рассчитана на четыре года обучения. Занятия проводятся по возрастным группам 1 раз в неделю.

**ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ УЧАЩИХСЯ**

**В конце первого года обучения воспитанники должны знать и уметь:**

К концу учебного года школьник должен овладеть рядом знаний и навыков: правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку. Ученик должен уметь тактировать руками размеры 2/4,4/4,3/4 при двухтактовом вступлении; чувствовать характер марша и уметь передать его в шаге.

Знать следующие движения: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, «ковырялочку». Уметь исполнить переменный шаг.

Знать позиции ног и рук классического танца.

**В конце второго года обучения воспитанники должны знать и уметь:**

В конце 2-го года занятий ученики могут овладеть рядом знаний и навыков, дающих возможность создания репертуара, простроенного на характерных шагах и элементах народного танца.

Ученики должны закрепить знания и навыки: положение «стоя боком к станку», держась одной рукой; уметь правильно исполнить присядочные движения в танце; иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру (в частности, мальчик, стоя в паре, должен научиться красиво подавать руку девочке); различать особенности маршевой музыки.

Ученики должны различать особенности медленных хороводных и быстрых плясовых ритмов, русских танцев. Уметь акцентировать шаг на первую долю такта в марше и в 3/4-м размере. Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.

**В конце третьего года обучения воспитанники должны знать и уметь:**

На 3-м году занятий школьники закрепляют основные навыки танцевальной азбуки, используя разученные движения, соединяя их с выразительной и изобразительной пластикой.

Знать подготовительное движение рук, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию.

Знать положение стопы, колена, бедра – открытое, закрытое.

Уметь исполнить простейшие дроби русского танца.

Уметь станцевать простейший русский танец.

Исполнить русский танец на следующих движениях: переменный ход, «веревочка», притопы, «ключ» простой.

**В конце четвёртого года обучения воспитанники должны знать и уметь:**

Ученик за эти годы должен приобрести не только музыкально-танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, приобрести навыки нравственного поведения и отношения к товарищам, подчинять свои личные интересы деятельности коллектива. Никогда не подводить товарищей, заменять заболевших на выступлениях и репетициях.

Овладеть основными навыками азбуки классического танца. Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку.

Исполнять движения в характере музыки – четко, сильно, медленно, плавно.

Знать рисунок положений и уровней рук и ног, большие и маленькие позиции рук.

Понимать и интересоваться фольклором, народными танцами и костюмами, связывать характер танца с образом жизни народа и окружающей природой.

 **Ожидаемые результаты**

Созданные хореографические композиции на основе классического, современного репертуара, а также сюжетные, народно-сценические и бальные композиции. Выступление и участие в мероприятиях, концертах, конкурсах, фестивалях.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Цель:** развитие творческих способностей детей средствами танцевального искусства.

**Возраст:** 6-10 лет

**Продолжительность занятий -** 40минут

| **№****п/п** | **Название темы** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Теор.** | **Практ.** | **Теор.** | **Практ.** | **Теор** | **Практ** | **Теор.** | **Практ.** |
| 11. | **Азбука музыкального движения** | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | -- | -- |
| 22.  | **Элементы класссического танца** | 1 | 5 | -- | 5 | -- | 7 | -- | 7 |
| 33. | **Элементы народных танцев** | -- | 6 | -- | 10 | -- | 12 | -- | 10 |
| 4. | **Элементы историко-бытовых танцев** | 1 | 2 | -- | 2 | -- | 3 | -- | 10 |
| 5. | **Постановочная и репетиционная работа** | -- | 17 | -- | 13 | -- | 11 | -- | 7 |
|  | **Итого:** |  | **33** |  | **34** |  | **34** |  | **34** |

**Учебно-тематический тематический план первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы занятий.** | **Дата** | **Количество часов** |
| **Теория**  | **практика** |
| **1.** | ***Азбука музыкальное движения*** |  | **1** | **3** |
| 1.1 | Характер музыкального произведения (весёлая, грустная, торжественная, изящная). |  |  | 1 |
| 1.2. | Музыкальные жанры (марш, песня, танец). |  |  | 1 |
| 1.3 | Такт (сильная и слабая доли). |  |  | 1 |
| **2** | **Элементы классического танца** |  | **1** | **5** |
| 2.1 | Классический экзерсиз. |  | 1 | 1 |
| 2.2. | Позиции ног (1,2,). |  |  | 1 |
| 2.3. | Позиции ног (3,5). |  |  | 1 |
| 2.4. | Позиции ног (1,2,3,5). |  |  | 1 |
| 2.5 | Деми-плие (1,2,3,5) позиции. (Музыкальный размер ¾). |  |  | 1 |
| **3.** | **Элементы народных танцев** |  |  | **6** |
| 3.1 | Позиции рук и ног. |  |  | 1 |
| 3.2 | Переменный ход вперёд и назад. |  |  |  |
| 3.3 | Русский ход с каблука. |  |  |  |
| 3.4 | «Ёлочка», «гармошка». |  |  |  |
| 3.5 | Притопы двойные и тройные. |  |  |  |
| 3.6 | Припадание по 3 позиции. |  |  |  |
| **4.** | **Элементы историко- бытовых танцев** |  |  | **2** |
| 4.1. | Рождение искусства танца. |  | 1 | 1 |
| 4.2. | Танец древних цивилизаций. |  |  | 1 |
| **5** | **Постановочная и репетиционная работа** |  |  | 17 |
| 5.1. | «Весёлая зарядка» полька. |  |  | 1 |
| 5.2. | «Весёлая зарядка» полька. |  |  | 1 |
| 5.3. | «Заинька» русский народный танец. |  |  | 1 |
| 5.4. | «Заинька» русский народный танец. |  |  | 1 |
| 5.6. | Танец «Попрыгушки» |  |  | 1 |
| 5.7. | Танец «Попрыгушки» |  |  | 1 |
| 5.8. | Отработка изученных танцев. |  |  | 1 |
| 5.9. | Отработка изученных танцев. |  |  | 1 |
| 5.10. | Танец «Забава» |  |  | 1 |
| 5.11. | Танец «Забава» |  |  | 1 |
| 5.12. | Танец ира «Рич, рач» |  |  | 1 |
| 5.13. | Танец ира «Рич, рач» |  |  | 1 |
| 5.14. | Отрабока изученных танцев |  |  | 1 |
| 5.15. | Отрабока изученных танцев |  |  | 1 |
| 5.16. | Контрольный урок |  |  | 1 |
| 5.17. | Выступление на школьном концерте |  |  | 1 |
|  | **Итого** |  |  | **33ч.** |

**Тезаурус**

**Темп** – выполнение движений в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Вырабатывается не только умение сохранять заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой, а также сохранять заданный темп после временного прекращения музыки.

**Динамические оттенки** – выполнение движений с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

 **Метроритм** – дети учатся воспринимать сильную и слабую доли на слух, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом, а также на слух определять музыкальные размеры 2/4, ¾, осознанно выполняя движения в этих размерах.

 **Строение музыкальной речи** – дети учатся чётко определять (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание части, периода, предложения, фразы, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги).

**Список литературы**

1. «Закон об образовании»
2. ФГОС второго поколения
3. «Концепция духовно – нравственного развития и воспитания гражданина России»

3.«Примерная программа воспитания и социализация обучающихся»

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Изд. 2-е. - Л., 1983, с.5-11
2. Ваганова А. Основы классического танца.- Изд. 5-е. - Л., 1980, с.95-147
3. Васильева Т. Секрет танца. – СПб., 1977, с.7-15
4. Володина О. Самоучитель клубных танцев. – Ростов-на-Дону, 2005, с.4-154
5. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребёнка. - М.,1976, с.3-16
6. Вербицкая А. Основы сценического движения. – М., 1983, с.5-13
7. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. – М., 2003, с. 9-166
8. Звёздочкин В. Классический танец. - «Феникс» 2003, с.6-24
9. Кветная О. Историко-бытовой танец. – М., 1997, с.45-67
10. Климов А. Основы русской народной хореографии. - М., 1981, с.9-159
11. Полятков С. Основы современного танца. – Ростов-на-Дону, 2005., с. 5-65
12. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
13. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., 1972, с. 2-98
14. Стриганов В., Уральская В. Современный бальный танец. - М., 1978, с. 15-76
15. Тарасов Н. Классический танец. – М., 1971; 1981,с. 20-90
16. Ткаченко Т. Народные танцы. - М., 1975,с. 6-35
17. Устинова Т. Беречь красоту русского танца. – М., 1959, с. 4-10

18.Мориц В.Э,Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа.-М-Л:Искусство,1940.-(Хореографическое училище ГАБДТ СССР).

19.Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски./Общ. Ред. Дормидонтовой Т..-М.:Советский композитор,1991.

**Интернет – источники**

1. http://ballett.ru/cont/first.
2. http//:www.missfit.ru