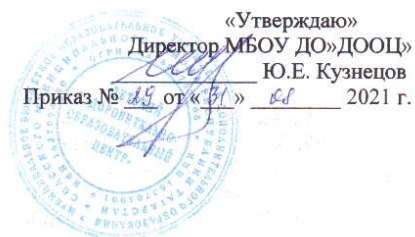


МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА СПАССКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «РИТМИКА»

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
Бурова Владлена Борисовна
педагог дополнительного образования

г. Болгар, 2021

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;

Приказ Минпроса России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

Устав МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» Спасского муниципального района РТ.

Направленность программы «Ритмика» по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначения – досуговой, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации – групповой. Особенность программы состоит в том, что большая часть урока, опирается на партерный экзерсис и также предусмотрен отдельный блок сценическое движение, актерское мастерство и творческая деятельность.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Цель программы:

Обучить детей основам хореографии.

Сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений.

Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

Задачи:

Сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.

Освоение партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить пластичность мышц связок, нарастить силу мышц.

Научить выразительности и пластичности движений.

Формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу.

Дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.

Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

При создании творческих или проблемных ситуаций широко используется метод моделирования детьми «взрослых отношений». Как известно, дети очень любят играть во «взрослых». И познание материального и духовного мира у них в основном происходит через подражательные игры. Темы творческих занятий определяются спецификой хореографического воспитания: «Я учитель танцев», «Я балетмейстер-постановщик»

Методика преподавания в основе своей опирается на школу профессионально-хореографического обучения. Ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы творческих задач, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения танцам является разъяснение ребенку последовательности действий в постановочной работе.

Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методы как «возвращение к пройденному», «играем во взрослых» придают объемность линейному и последовательному освоению материала в данной программе.

По структуре программа является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу: от простого к сложному.

Дети формируются в группы по возрастным особенностям. Количество обучающихся 12 человек. Занятия проходят 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 часа

Сроки реализации образовательной программы один год. Особенное внимание уделяется первому этапу: делается акцент на партерном экзерсисе. Группы форм организации обучения: по количеству детей – групповая; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – практикум; по дидактической цели – вводное занятие, по углублению знаний, практическое занятие, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Основное содержание цикла занятий рассчитано на три этапа, содержание и задачи каждого из них взаимосвязаны, и от этапа к этапу идет усложнение. Программа содержит минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений – азбука классического, народно-сценического и эстрадного танца, что способствует гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками. В процессе обучения ученикам следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным четырем разделам:

азбука музыкального движения;

элементы классического танца;

элементы народно-сценического танца;

элементы эстрадного танца.

Программа разделена на отдельные тематические часы, но в связи со спецификой занятий в хореографическом кружке границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, эстрадного и народного танца. Работа строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива. В основе преподавания азбуки музыкального движения, классического, народного, эстрадного танца лежит профессиональная методика, без которой учащиеся не смогут получить необходимые навыки. Первый раздел включает коллективно - порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом этапе обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений. Второй раздел включает элементы классического и эстрадного танца и упражнения, подготавливающие учеников к более сложным движениям и физической нагрузке. Они укрепляют мышцы спины, рук, ног, формируют осанку, способствуют развитию координации движений.

Режим занятий. Занятия в группе проводятся по 2 часа 3 раза в неделю.

К концу обучения дети должны знать:

Как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.

Иметь навык легкого шага с носка на пятку.

Знать позиции ног и рук классического танца.

Знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре).

Знать положение ног, сюрле ку де пье – «условное», «обхватное». Знать разницу между круговым движением и прямым (на примере тандю и рон де жан пар тер).

Уметь чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного) и уметь передать его в шаге.

Уметь изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.

Распознать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы русского танца. Уметь исполнить переменный шаг.

Уметь правильно исполнить два подготовительных пор де бра.

В процессе обучения применяются следующие виды контроля обучающихся:

1. Вводный, организуемый в начале учебного года.
2. Текущий, проводится в ходе учебного года.
3. Итоговый, проводится по завершению всей учебной программы.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме участия в концертах и новогодних представлениях для детей. В конце года проходит контрольный урок.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО РИТМИКЕ.

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

Тема 1.1: Вводное занятие.

Цель: Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

Тема 1.2: Партерный экзерсис.

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Содержание материала: комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), коврики,, магнитофон, диски (детские мелодии).

Тема 1.3: Азбука музыкального движения.

Цель: Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Содержание материала:

Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

Тема 1.4: Элементы классического танца.

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить руки: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к станку.

Демиплие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Демирон де жамб пар тер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюрле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное».

Батман фраппэ сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность клена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

Релеве лен на 45° - медленное поднимание ноги, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге; изучается стоя боком к станку, держась одной рукой, в сторону, позднее вперед.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку, в 1-ой позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный. По два такта на движение.

Прыжки: танлеве соте - по 1,2, 5-й позициям. Размер 2/4, характер быстрой польки. В музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый, вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Тема 1.5: Элементы народно-сценического танца.

Цель: Научить элементам русского и татарского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Содержание материала: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практические занятия. Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими пере ступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Тема 1.6: Элементы эстрадного танца.

Цель: Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих танцев.

Содержание материала: Теория. Особенности эстрадного танца.

Практические занятия.

Позиции рук. Простейшие композиции и шаги. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.

Тема 1.7.: Работа над репертуаром.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: Танец «Мамбо № 5»

Методическое обеспечение: песня «Мамбо № 5»

Тема 1.8: Итоговое занятие.

Цель: Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей (изменилась ли пластика ребенка в течении года).

Содержание материала: Отчетный урок.

Раздел 2. Сценическое движение.

Теме 2.1: Творческая деятельность.

Цель: Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Содержание материала:

Этюды. Практическая работа: художник, перелет птиц, шторм на море, лиса и зайцы, дождь в лесу, прогулка в парке.

Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера.

Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: ознакомление детей с искусством хореографии. Идеи добра и зла, персонажи.

Практическая работа: прослушивание музыкальных фрагментов Посещение концертов.

Учебно-тематический план

на 2020 -2021 уч. год

№		Количество часов
---	--	------------------

п/п	Тема	Теория	практика	Всего
1.	Учебно-тренировочная работа	8	180	188
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2
1.2	Партерная гимнастика	-	20	20
1.3	Азбука музыкального движения	2	52	54
1.4	Элементы классического танца	2	66	68
1.5	Элементы народно-сценического танца	2	22	24
1.6	Элементы эстрадного танца		10	10
1.7	Работа над репертуаром	-	10	10
2.	Творческая деятельность.	-	20	20
3	Мероприятия воспитательного характера	8	-	8
3.1	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки.	8	-	8
	Итого	16	200	216

Методическое обеспечение программы.

Учитывая, что в хореографический кружок часто принимаются дети без специального отбора, одной из задач хореографа является исправление дефектов осанки. Следует, обращать внимание на положение всей ноги и

стопы, в полной и неполной выворотности, чтобы не было наклона в голеностопном суставе, ни снаружи, ни внутри.

Учащиеся во время обучения должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стиле, грации.

Ученики, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях.

Отчеты кружка могут проходить и как концертное выступление и как контрольное занятие. Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями детей на воздухе, на открытой площадке в майские праздники, в дни зимних каникул хореографический коллектив принимает участие в играх и танцах детей вокруг елки.

На занятия дети должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Девочки надевают купальник и широкие юбочки или шорты и майки. Обувь тапочки на мягкой подошве.

Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь, а также реквизит: зонтики, шляпки и т.д. Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками. Программа предусматривает связь с программой общеобразовательной школы: физкультурой, ОБЖ, МХК.

Список литературы:

Используемые учебники:

1. Барышникова Т . Азбука хореографии . М., 2000
2. Васильева М . Танец .- М. Искусство ,1994

3. Бондаренко Л.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – К: Музыка Украина, 1985.
4. Боголюбская М. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах: Учебно-методическое пособие – М., 1982.
5. Лисицкая Т.С. Хореография и танец [текст] /Т.С.Лисицкая. — М, 1998.- с.18-42.
6. Детский музыкальный театр: программы, разработки занятий, рекомендации /авт.-сост. Е.Х.Афанасенко и др. — Волгоград: Учитель, 2009. — с.76-98.
7. Иова Е.П., Иоффе А. Я., Головчинер О. Д. Утренняя гимнастика под музыку. – Москва: Просвещение, 1984.
8. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Художественные кружки.– Москва: Просвещение, 1975.
9. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972.
10. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца» М. 1964 г.
11. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.
12. Устинова Т. «Русские танцы» М. 1975 г
13. Костровицкая В. «Школа классического танца» М. 1964
14. Валанова А. «Основы классического танца» М. 1964
15. Ткаченко Т «Народные танцы» - М. 1975
16. Тарасов Н.И. «Классический танец» М. 1971
17. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» Л. 1981

Дополнительная литература

1. Организация дополнительного образования в школе: планирование, программы, разработки занятий/авт.-сост. Н.А.Белибихина, Л.А.Королева. — Волгоград: Учитель, 2009. -с.35-46.

Ресурсы сайтов:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/slovari.yandex.ru>