

Приложение 2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №5»,
принятой на заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2019 г. №1, утверждённой
приказом от 30.08. 2019 №235

Дополнительная общеразвивающая программа
Танцевальный кружок «Ритмика»
Направленность: художественная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)

Пояснительная записка

Главная цель – знакомство учащихся с миром танца и обучение основам, которые в дальнейшем могут позволить достичь успехов в этом направлении.

Наиболее важной задачей занятий является развитие в учащихся эстетических и художественных начал. Изучение истории танцев, приобщение к культуре, и прослушивание музыки позволят учащимся выразить свой внутренний мир через танец. Навык соединения движения своего тела с музыкой вызывает в учащемся радость и удовлетворение, выполняя задачи, поставленные перед ним преподавателем. К главным предметам, необходимым для решения этой задачи, относится обучение учащихся танцевально- ритмическим движениям. Танцы являются активным отдыхом для детей во внеурочное время и при этом удовлетворяют природную потребность в активности.

Благодаря этой рабочей программе дети осваивают начальные навыки танца уже через несколько месяцев и могут продемонстрировать свои способности на разных конкурсах и мероприятиях.

В процессе танца все органы и системы человека ритмично работают, что приводит к полезному лечебному эффекту. К основным лечебным проявлениям относятся: укрепление мышечного тонуса, улучшение осанки, уменьшение плоскостопия. В результате всего этого ребенок укрепляет свое физическое здоровье.

Цель программы:

Научить передавать характер музыки через пластику движений.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование необходимых двигательных навыков и умения чувствовать и ощущать ритм;
- Обучение определённым приёмам, связкам движений в танцах;
- Ознакомление учащихся с популярными современными и народными танцами;

Развивающие:

- Развитие чувства ритма, мелодического и гармонического слуха, эмоциональности и образности восприятия музыки;

- Развитие самоконтроля, коммуникабельности.

Воспитательные:

- Воспитание целеустремлённой и конкурентно способной личности;
- Воспитание культуры поведения и общения.

Программа рассчитана на **68** часов (2 часа в неделю).

Данной программой предусмотрены коллективные, групповые, парные формы работы, демонстрация результатов деятельности (концерты, праздники).

Данная программа рассчитана на учащихся возраста 7-8 лет.

В результате освоения программы дети должны

знать:

- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- позиции рук и ног
- значение слов «легато», «стокатто», ритм, акцент, темп.

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера
- грамотно исполнять движения хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.

имеют возможность

- овладеть коммуникативным навыком,
- осознать свою значительность в коллективе.

Содержательная часть программы.

Теоретическая часть	Практическая часть
<p>«Подготовка к занятиям»(5ч.) Что надеть: любая одежда, не стесняющая движений; лучше – из натуральных тканей. Разминаться босиком или в мягких тапочках. Что такое разминка. Для чего мышцам нужна разминка. Что нужно для успешной разминки. Осанка. Как проверить пульс. Центр движения. Как правильно сделать растяжку.</p>	<p>«Подготовка к занятиям»(6ч.) Работа у станка. Упражнения на осанку: на полу, вращения головой, упражнения для плеч, для рук, наклоны, вращения туловища, растяжка ног. Упражнения на центр движения. Как разогреть ноги. Как провести тренировку.</p>
<p>«Основа танца – залог успеха»(24ч.) Педагог акцентирует внимание на том, что знание основ танца- залог успеха. Изучение подготовительной позиции рук. Правильность постановки корпуса, ног, рук, головы. Изучение подготовительной позиции ног. Знакомство с терминами: «Battement tendu», «demy plie», «Rond de jamde partene». Экзерсис у станка и на середине зала – объяснение.</p>	<p>«Основа танца – залог успеха»(24ч.) Экзерсис у станка и на середине зала – «Battement tendu», «demy plie», «Rond de jamde partene». Позиции ног, рук. Правильное положение тела и его частей при маршировке, при выполнении танцевальных движений. Подскоки в 1 позиции с разворотом на 90- 120 градусов. Положения рук в детских танцах и упражнениях: Положения рук в детских танцах и упражнениях: «руки на пояс», «руки в стороны», «руки вперёд», руки «лодочкой», «круглые руки». Упражнения с</p>

	воображаемыми цветами. « Сладкая грёза»-муз. Чайковского. Положение рук в народных плясках: «руки на талии», «руки перед грудью», «положение рук в парах»: «свечка», «окошечко», ... Положение рук во время движения. « Парный танец» - муз. народная.
«Народные пляски»(23ч.) Изучение основных построений и рисунков народных плясок с их отличительными элементами. Разбор особенностей народных танцев: «Кадриль». «Калинка» «Казачок». Ставим танец. Объяснение.	«Народные пляски»(22ч.) Упражнения по диагонали, на ковре. Этюды: «Ах, вы сени мои сени», «Ой, утушка, моя луговая». Разучивание движений: ковырялочка, моталочка, вынос ноги на носок, в сторону с поворотом стопы внутрь, дробь, молоточки, припадание, притопы. Элементы национальных танцев: движения кисти, верёвочка, квиточки, галоп, меретка и др.
«Эстрадные танцы для детей»(16ч.) Изучение двух видов композиций эстрадного танца с зафиксированной последовательностью и свободным построением. Азбука хореографии. Схемы танцев.	«Эстрадные танцы для детей»(16ч.) Разучивание: «Праздник веселей» (повторение шагов с высоким подниманием колен, движения вверх-вниз, прыжки). «Морячка»(марш, хлопки, приставной шаг, притопы, кружение в парах, шаг с «коблучка») «Чарли»(шаг на всей стопе, работа плечевого пояса, переминающиеся шаги на месте, полуприседание, кружение на носочках). Работа у станка. Па польки с разных позиций, па галопа, перестроения в парах. Ритмическая гимнастика.
Всего	68 часов

Тематическое планирование.

№	Программное содержание	Количество часов
тема	«Подготовка к занятиям»	5
1	Что надеть. Где и когда танцевать. Дыхание. Как проверить пульс.	1
2	Техника безопасности во время занятий. Знакомство с разминкой.	2
3	Осанка. Упражнения на осанку. Центр движения.	2
Тема	«Основа танца - залог успеха»	24

1	Положения рук в детских танцах и упражнениях: «руки на пояс», «руки в стороны», «руки вперёд», руки «лодочкой», «круглые руки». Упражнения с воображаемыми цветами. «Сладкая грёза»- муз. Чайковского.	8
2	Положение рук в народных танцах: «руки на талии», «руки перед грудью», «положение рук в парах»: «свечка», «окошечко», ... Положение рук во время движения. « Парный танец» - муз. народная.	8
3	Позиции рук.	4
4	Позиции ног.	4
тема	«Народные пляски»	23
1	Изучение основных построений и рисунков народных плясок с их отличительными элементами.	12
2	Изучение русского танца «Кадриль».	6
3	Изучение русского танца «Калинка».	3
4	Изучение украинского танца «Казачок».	2
тема	«Эстрадные танцы для детей»	16
1	Два вида композиций эстрадного танца (с зафиксированной последовательностью и свободным построением).	2
2	«Праздник веселей » (повторение шагов с высоким подниманием колен, движения рук вверх-вниз, работа, прыжки).	4
3	«Морячка» (марш, хлопки, приставной шаг, притопы, кружение в парах, шаг с «коблучка»).	6
4	«Чарли» (шаг на всей стопе, работа плечевого пояса, переминающиеся шаги на месте, полуприседание, кружение на носочках).	4

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

- *Отчётные концерты, смотры художественной самодеятельности.*
- *Конкурсные занятия* проводятся с целью внесения в процесс обучения элементов соревнования.
- *Зачётные занятия* проводятся в целях самоконтроля и контроля.

- *Итоговое занятие* проводится с целью подведения итогов и обобщения изученного

Методическое обеспечение программы.

Методы занятий:

1. Словесный (объяснение, рассказ)
2. Наглядность (личный показ педагога)
3. Практический (наглядная демонстрация формируемых навыков, выполнение движений).

Структура занятий

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (закрепление изученного материала)

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

Список литературы:

1. Бекина С.И. Музыка и движение. М.: «Просвещение»-1999.
2. Лисицкая Т. Н. Гимнастика и танец. М.: «Просвещение»-1999.
3. Луговская Т. Ритмические упражнения, игры и пляски. М.: «Композитор»-1996.
4. Мошкова Е. И. Ритмика и танцы. М.: «Просвещение»-1999.
5. Раевская Т.Е. Музыкально-двигательные упражнения. М.: «Просвещение»-2006.
6. Хореографическое искусство: методика и практика (научно-методический сборник) г. Новосибирск, 2003 год