

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОЧЕРСКАЯ ДШИ»
ОЧЁРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

ПРИНЯТО:

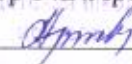
Педагогическим советом

Протокол № 1

От «14» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Г.В.Артемова





ПРОГРАММА
«Ритмика и танец»
6-8 лет

Педагог дополнительного образования

Юлия Сергеевна Костылева

<i>Направленность</i>	Художественно-эстетическая
<i>Название объединения</i>	Хореографическое объединение «Drive Dance»
<i>Программа (название)</i>	«Ритмика и танец»
<i>Тип программы</i>	Модифицированная
<i>Срок реализации</i>	2 года
<i>Состав группы</i>	Смешанный
<i>Возраст обучающихся</i>	6-8 лет
<i>Цель обучения</i>	укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмика и танец» относится к *ознакомительному* уровню и имеет *художественную* направленность.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы.

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.).

Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Отличительные особенности (новизна) программы.

Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

Содержание материала постепенно усложняется. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение оздоровительных задач.

Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с предметом начальная хореография;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие выворотности ног;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие танцевального шага.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков.
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма.

Категория обучающихся

Программа «Ритмика и танец» ориентирована на детей школьного возраста от 6 до 8 лет. Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей). Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся предоставляют заключение от врача (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям по хореографии.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 248 часов:

- 1-ый год обучения – 108 часа (36 недель × 3 часа в неделю);
- 2-ый год обучения – 144 часа (36 недель × 4 часа в неделю).

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Форма проведения занятий – групповые занятия. Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика способностей ребенка (знаний, умений, навыков).

Количество обучающихся в группах до 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа. Во время занятий предусмотрены 5 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты освоения программы обучения

К концу 1-го года обучения дети будут знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
 - терминологию партерного экзерсиса;
 - правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошками, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
 - двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами,
 - располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
 - выполнять элементы партерной гимнастики;

К концу 2-го года обучения дети будут знать:

- основные понятия и термины начальной хореографии;
- основные понятия и термины партерной гимнастики;
- начало и конец музыкального вступления;
- названия танцевальных элементов и движений;
- правила исполнения движений в паре;
- откликаться на динамические оттенки в музыке;
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению.

уметь:

- правильно исполнять основные элементы упражнений;
- выразительно двигаться под музыку;
- реагировать на музыкальное вступление;
- слышать ритмический рисунок мелодии;
- правильно исполнять ритмические комбинации;
- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.
- ориентировка в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнение движения в парах, в группах

Личностные результаты освоения программы обучения

Результаты развития обучающихся:

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;

- музыкально-ритмические навыки;
- координация движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале);
- развитие выворотности ног;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

Результаты воспитания обучающихся:

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

Учебный (тематический) план 1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика – собеседование
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	1	10	11	Педагогическое наблюдение
3.	Партерная гимнастика	1	12	13	Педагогическое наблюдение,
4.	Классический танец	1	15	16	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
5.	Современный танец	1	15	16	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
6.	Элементы акробатики	1	15	16	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
7.	Народно-сценический танец	1	15	16	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
8.	Танцевальные этюды, игры, танцы.	1	15	16	Педагогическое наблюдение.
9.	Итого	10	98	108	

Примечание. Расчёт часов учебного (тематического) плана представлен на:

- 48 учебных недель;
- одну учебную группу.

Содержание программы 1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи 1-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

Практика: Первичная диагностика. Беседа.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

Теория: Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: 9 музыка, темп, такт.

Практика:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Теория: Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

Практика: Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;

- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

Тема 4. Классический танец

Мастера русского балета.

Теория: знакомство с творчеством великих русских танцоров 19-20 в. Просмотр видеофильма «Мастера русского балета». Формирование интереса и уважения к русскому балету.

Практика: исследовательская деятельность по теме: «Мастера русского балета» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве великих русских танцоров 19 века.

Постановка корпуса в классическом танце.

Теория: постановка корпуса - важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов.

Практика: освоение постановки корпуса на середине, у станка (ноги в 1 свободной поз., руки - в подготовительной поз.). Упражнение «Арбуз».

Позиций рук-1,2,3, подготовительная.

Теория: освоение позиций рук классического танца на середине.

Практика: проучивается в порядке - подготовительная, 1,3. В последнюю очередь- 2. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».

Позиций ног – 6,1,2,3.

Теория: освоение позиций ног классического танца на середине.

Практика: проучивается в порядке - 6, 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию».

Releve.

Теория: освоение упражнения классического танца Releve на середине.
Особенности выполнения упражнения.

Практика: проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка», «Пружинка».

Demi-plie.

Теория: освоение упражнения классического танца Demi-plie у станка.
Особенности выполнения упражнения.

Практика: проучивается по 6 поз. ног, потом по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка».

Releveet demi-plie.

Теория: освоение комбинации упражнений классического танца Releveetdemi-plieу станка. Особенности выполнения упражнения.

Практика: проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».

Тема 5. Современный танец

Свобода движения.

Теория: история происхождения модерна, джаз-танца. Почему стало недостаточно классического танца. Творчество Айседоры Дункан. Основные направления джаз-танца.

Практика: видео «Прорыв». Исследовательская деятельность по теме: «Завораживающий танец Айседоры Дункан» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве Айседоры Дункан.

Джазовые позиции рук.

Теория: освоение основных позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.позиция V, позиция L..Особенности позиций рук, положение кисти.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Джазовые позиции ног.

Теория: освоение основных позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. Проработка на полу положений ног – flex, point.(4 свободных позиций, 2 параллельных позиций).

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Афро-джаз.

Теория: освоение положение тела, положение кисти, манеры исполнения в стиле афро.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнения «Восьмерки», «Бисер», «Степ», «Прыжок». Проработка положений корпуса: contraction, release. Изолированная работа бедер «пелвис». Комплексы детского афро-джаза. Т. Тарабановой. Исследовательская деятельность по теме: «Афро-джаз» - иллюстрированный реферат, доклад о происхождении джазового направления в музыке и танце.

Энергия танца.

Теория: освоение торсовой работы корпуса «twist», «twill» Развитие подвижности позвоночника «body roll».

Практика: проучивание «flat back» вперед. Упражнения stretch-характера. Упражнения «Квадрат», «Крест», «Изоляция». Джазовые «Кроссы».

Тема 6. Элементы акробатики.

Ванька встань- ка.

Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Практика: освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения «Группировка» (1,2), перекаты в группировке. Упражнения «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), комбинации кувырков.

Классные стойки.

Теория: техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Практика: освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки», «стойка на руках»-подготовительные упражнения для укрепления мышц рук.

Забавные складки.

Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Практика: освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения: складки «Книжка» из положения сидя, стоя, лежа, складки в шпагате «Веревочка».

Колесо.

Теория: техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.

Практика: упражнение «Колесо» (на месте, в продвижении). Комбинации «Колесо» вперед-назад.

Тема 7. Народно-сценический танец.

Искусство народно-сценического танца.

Теория: первоначальное знакомство с характерными особенностями изучаемых национальностей. Понятия «народно-сценический» и «народно-характерный танец».

Практика: простейшие тренировочные упражнения у станка, на середине зала. Отдельные движения и небольшие комбинации. Ознакомительная беседа об истории, быте и национальной культуре русского народа.

Позиции и положения рук.

Позиции ног.

Теория: позиции ног, положение стопы, подъема. Позиции рук, движение кисти: «подбоченясь», скрещены на груди, с платочком, варианты комбинированных положений.

Практика: переменный ход вперед, назад.

Поклон. Подготовка к началу движения (preparation).

Теория: поклоны в русском танце: маленький поклон, поясной поклон, поклон ниже пояса, сложный праздничный женский поклон.

Практика: подготовительные, разминочные движения.

Упражнение на развитие подвижности стопы (battement tendu).

Теория: Упражнение развивает силу и легкость ног, подвижность стопы, выворотность бедер, мягкость и эластичность мышц.

Практика: перевод ноги с носка на пятку и обратно, с полуприседанием и на опорной ноге, с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию, с подъемом пятки опорной ноги, с ударом работающей ноги об пол.

Маленькие броски (battement tendujete).

Теория: маленькие броски (основной вид), с касанием пола вытянутым носком работающей ноги.

Практика: маленькие «сквозные» броски (основной вид), с проскальзыванием на опорной ноге, маленькие броски с подскоком на опорной ноге («веер»).

Круг ногой по полу носком (rond de jambe).

Теория: круговые движения по полу носком (основной вид).

Практика: с полуприседанием на опорной ноге, с поворотом пятки на опорной ноге, с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги, круговые движения на полу пяткой, с полуприседанием на опорной ноге, с поворотом пятки опорной ноги, с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.

Медленный подъём ноги (relevé lent).

Теория: медленное поднимание ноги на 90° — развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

Практика: на два вступительных аккорда правая рука, приоткрываясь за тактом, открывается на вторую позицию. Работающая нога скользящим движением вытягивается вперед и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, медленно поднимается точно по прямой на высоту 90°. Натянутая нога фиксирует высоту, после чего медленно опускается и, коснувшись пола вытянутыми пальцами, скользящим движением возвращается в исходную позицию.

Перегибы корпуса.

Теория: выполняется у палки и на середине зала.

Практика: руки открываются на вторую позицию на два вступительных аккорда, оставаясь совершенно свободными и спокойными во время упражнений. На два специальных заключительных аккорда или в конце музыкальной фразы руки опускаются в подготовительное положение.

Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах, в сторону.

Теория: задача упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног.

Практика: бег на месте; бег с продвижением вперед и назад; бег вокруг себя в обе стороны; бег с высоким подниманием колен, сгибая ноги назад; подскоки на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад, со сменой ног; скачки на двух

вправо-влево, вперёд-назад, вправо-назад, влево-назад; скачки в сочетании с приседаниями.

Ходы и проходки: бытовой, переменный, шаркающий, девичий плавный, дробный, с подскоками.

Теория: В русских танцах имеется значительное количество танцевальных ходов: простых, дробных, с подскоками и т. д. Некоторые из них широко распространены, другие характерны только для той или иной области.

Практика: Простой бытовой шаг. Переменный ход на всю ступню. Переменный ход с первым шагом на каблук. Сценический переменный ход. Шаркающий ход. Девичий плавный ход с одной ноги (воронежский ход). Ход с подскоками и ударами носком свободной ноги позади опорной.

«Ковырялочка» и её разновидности.

Теория: это легкие последовательные удары носком и пяткой каждой ноги, со сменой ног и кратковременным перетаптыванием.

Практика: «Ковырялочка» простая, в пол; простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге; «ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги; в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

«Моталочка» и её разновидности.

Теория: плясовое движение, которое заключается в поочередных маховых движениях ногами.

Практика: подготовка к «моталочке». «Моталочка» по 1 прямой позиции. «Моталочка» с задержкой ноги сзади, впереди. «Моталочка» в «чистом» виде.

Тема 8. Танцевальные этюды, игры, танцы.

Теория: Методика исполнения основных движений.

Практика:

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

Учебный (тематический) план 2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика – собеседование
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	1	15	16	Педагогическое наблюдение
3.	Партерная гимнастика	2	15	17	Педагогическое наблюдение,
4.	Классический танец	3	20	23	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
5.	Современный танец	3	20	23	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
6.	Элементы акробатики	3	15	18	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
7.	Народно-сценический танец	3	20	23	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
8.	Танцевальные этюды, игры, танцы.	2	20	22	Педагогическое наблюдение
9.	Итого	18	126	144	

Примечание. Расчёт часов учебного (тематического) плана представлен на:

- 48 учебных недель;
- одну учебную групп.

Содержание программы 2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Цели и задачи 2-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

Практика: Первичная диагностика. Беседа.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

Теория: Правила выполнения упражнений. Последовательность.

Практика: закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- упражнения с предметами.
- упражнения на развитие полученных навыков игры с мячом.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.

Выполнение изученных упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений: равномерный бег с захлестом голени;

- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве. Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Теория: Правила выполнения упражнений. Последовательность. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Практика:

Знакомство с новыми элементами партерной гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

Выполнение изученных упражнений партерной гимнастики на растяжку и гибкость.

Тема 4. Классический танец.

На балу у Золушки.

Теория: зарождение первых балетов. Итальянская танцевальная культура 16 в. "Комедийный балет королевы" Балтазарини, Жан Жорж Новер, Мария Тальони.

Практика: просмотр слайдов по теме «Первые балеты». Формирование интереса и уважения к мировому балету. Исследовательская деятельность по теме: «Воздушный танец Марии Тальони» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве балерины 16 века Марии Тальони.

Portdebras№ 1.

Теория: освоение позиций рук классического танца на середине. Освоение упражнения «Portdebras№ 1».

Практика: манера исполнения. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».

Позиций ног – 5.4.

Теория: освоение позиций ног классического танца на середине.

Практика: 5 позиция ног проучивается после подготовительных упражнений на развитие выворотности: упражнение «Замок». Самой последней проучивается 4 поз. ног. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Grand-plie.

Теория: освоение упражнения классического танца «Grand-plie» (большое приседание) у станка. Особенности выполнения упражнения.

Практика: проучивается по 1 поз. ног. Далее – по 2 поз. ног. Особенности исполнения по 1 и по 2 поз. ног. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».

Battementtendu.

Теория: освоение упражнения классического танца «Battementtendu» (отведение и приведение ноги) из 1 поз.ног.у станка в сторону. Далее проучивается упражнение вперед и назад. Особенности выполнения упражнения.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка».

Allegro- Sauté.

Теория: развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Практика: освоение техники исполнения прыжка Sauté из 6 поз. потом – 1 поз.ног. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie». Игра «Выше всех».

Allegro- Sissonnesimple.

Теория: развитие рыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Практика: освоение техники исполнения прыжка. Sissonnesimple из 1 поз. ног. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie». Игра «Выше всех».

Тема 5. Современный танец.

Современный танец как особый вид пластического хореографического языка.

Теория: современные направления танцевального искусства. Современный танец в системе пластических искусств.

Практика: основные принципы изучения техники движения.

Основные положения и позиции корпуса джаз танца.

Теория: особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца.

Практика: изучение основного положения корпуса, необходимого для джаз танца: положение коллапс. Отличия модерн джаз-танца от классического танца. Изучение основных позиций рук.

Понятия isolation и level. Методика изучения isolation на различных levels.

Теория: техника isolation – основа модерн джаз-танца. Параллелизм и оппозиция. Level. Виды levels: стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на коленях, лежа. Акробатические levels – шпагат, стойка на руках и т.д.

Практика: изучения isolation на различных levels.

Изучение isolation головы (стоя, сидя): Наклоны (вперед, назад, в сторону). Повороты (в сторону). «Маятник». Круг.

Теория: в простых сочетаниях даются всевозможные движения изолируемых центров.

Практика: Isolation головы (стоя, сидя): наклоны (вперед, назад, в сторону), повороты (в сторону), «маятник», круг.

Плечи (стоя и сидя, параллелизм): Accents (вверх, вниз, вперед, назад). Полукруг. Круг.

Теория: отличия модерн джаз-танца от классического танца.

Практика: изучение и отработка параллелизма. Стоя и сидя выполняем плечами accents вверх, вниз, вперед, назад; полукруг, круг. Контролируем тело таким образом, чтобы при выполнении упражнений максимально сохранялась изоляция.

Изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя).

Теория: особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца.

Практика: Accents грудной клетки в сторону, вперед, назад. Движение грудной клеткой верх корпуса (стоя). Bend и bounce (вперед, в сторону, назад). Sidestretch. Deepbodybend. «Tabletop» (вперед, в сторону). Twist – «tabletop». Простой круг через «tabletop» и deepbend. Bodybenddemi-plié с последующим stretch. Relax.

Изучение isolationpelvis в полуприседании

Теория: влияние на формирование системы модерн джаз-танца различных видов искусств и спорта, связанных с движением (акробатика, гимнастика, пантомима), народного (этнического) и бытового танцев.

Практика: изучение и отработка медленных isolation pelvis (вперед, назад, в сторону). Accents (вперед, назад, в сторону). Hipcross (с возвращением в центр). Полукруг. Круг. Hiplift; Soulhiplift.

Изучение isolation ног (стоя)

Теория: особенности терминологии современного танца.

Практика: Kneeraise. Battement tendu и point-flex. Isolation пальцев. Круги стопы. Kneetaise с наклоном верха корпуса вперед. Kickballchange.

Изучение isolation рук (стоя, сидя).

Теория: изучение основных позиций рук.

Практика: Flex кисти. Круги кистью. Круги предплечьем. Тряска кисти.

Тема 6. Элементы акробатики.

Пластические комбинации.

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков.

Практика: тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника. Комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Дельфин», «Мост» из положения стоя и подъем из «Моста». Этюд «Юные гимнасты».

Динамические растяжки.

Теория: совершенствование навыков растягивания мышц бедра. Формирование волевых навыков.

Практика: упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении стоя, «Складка в шпагате», «Разножка», «Разножка» из положения лежа, сидя. «Бабочка», «Складка» в «Бабочке».

Акробатические зарисовки.

Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Практика: освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера. Комбинации упражнений «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), «Березка», «Складка», «Рондад», «Разножка в повороте», «Веревочка», «Шпагаты». Этюд «Акробатический».

На арене цирка.

Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Практика: освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера. Комбинации упражнений «Кувырок» из «Березки» через «Складку», «Колесо» вперед- «Колесо» назад-

«Рондад», «Колесо на одной руке», «Колесо» - «Колесо на одной руке» - «Шпагат». Этюд «Цирковой».

Тема 7. Народно-сценический танец.

Украинский танец. Белорусский танец. Молдавский танец.

Теория: Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения учащихся. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы, известны по всей нашей стране и пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев легкий и трамплинный. Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдовеняска», огневая «Сырба» отражают труд, быт и характер людей. Элементы молдавского – танца - подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и ритмическими рисунками – помогают учащимся выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы, выносливость. В основном молдавские танцы массовые, что приучает к ансамблевой дисциплине.

Практика:

1. Медленный женский ход.
2. Ход назад с остановкой на третьем шаге.
3. «Веребочка» простая и двойная.
4. «Тынок» (перескок с ноги на ногу).
5. «Выхилястник» с «угинанием».
6. «Похид-вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед).
7. «Голубцы» с притопами.
8. «Выступцы» (подбивание одной ногой другую).
9. Позиции и положения ног.
10. Позиции и положения рук.
11. Положения рук в парном и массовом танце.
12. Подготовка к началу движения.
13. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские).
14. Притопы.
15. «Бегунец».
16. «Голубец» на месте и с продвижением в сторону

Подготовка к верёвочке на 90*.

Теория: подготовка к «верёвочке» - упражнения для бедра, «верёвочка» - заплетать. Упражнение вводит в работу коленный и тазобедренный суставы, способствует развитию выворотности, координации, вырабатывает силу в ногах. Музыкальный размер – 2/4, 6/8.

Практика: исполняется в белорусском, русском, украинском, венгерском, матросском характерах. Комбинируются все виды между собой, с pas tortille.

Дробные выстукивания.

Теория: исполняются в характере русских, белорусских, испанских, мексиканских танцев. Комбинируются все виды между собой в ритмических рисунках.

Практика: чередование ударов полупальцами и каблуками. Развивает чувство ритма, слух, технику. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 6/8.

Основные движения украинского танца.

Теория: ознакомление учащихся с элементами украинского танца. Научить правильно выполнять движения украинского танца.

Практика: «Гопак», «Казачок», «Коломыйка»: «бигунец», «голубец», «выхилясник», «дорижка», «угинание», «плетена», «верёвочка», «метёлочка», «подсечка», «ползунок», «тынок», «обертас», «голубец»

Основные движения молдавского танца.

Теория: ознакомление учащихся с элементами молдавского танца.

Практика: «Хора», «Жок», «Молдавенияска», «Жаворонок», «Сырба»: основной шаг, «плетёнка», «змейка», вращения в паре, соскоки, «подбивка», «ключ» и другие.

Основные движения белорусского танца.

Теория: ознакомление учащихся с элементами белорусского танца.

Практика: «Крыжачок», «Веселуха» «Лявониха»: основной ход, поочередные выбрасывания ног на каблук вперед, тройные притопы с поклоном, тройные подскоки на двух ногах

Танцевальные комбинации в характере пройденных национальностей.

Теория: составляются несложные танцевальные комбинации на 8–16 с манерой исполнения упражнения и характером изучаемой национальности. Движения осуществляются на базе совершенствования пройденного материала.

Практика: комбинации Украинский танец, Белорусский танец, Молдавский танец.

Танцевальные этюды в характере пройденных национальностей.

Теория: танцевальным этюдом называется маленькое танцевальное произведение, которое имеет законченную форму. В него включены лексика, композиционный рисунок.

Практика: В таких этюдах обязательно используется характер и манера исполнения той народности, чьи движения использованы.

Тема 8. Танцевальные этюды, игры, танцы

Теория: Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

Практика: Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов. Отгадывание музыкальных загадок.

Формы контроля и оценочные материалы

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: ♣ первичная диагностика;

♣ промежуточная аттестация;

♣ итоговая аттестация.

Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по 10-бальной системе:

Минимальный уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Максимальный уровень: 9 – 10 баллов.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы. Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия.

Итоговый контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы. Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений. Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

Организационно-педагогические условия реализации программы
Программа первого года обучения направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развитие эстетического вкуса.

Программа второго года обучения направлена на обучение детей новым танцевальным движениям, ориентировке в пространстве и развитие умения самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы.

Методические материалы включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;
- литература по ритмике, пластике, танцу;
- словари терминов;
- описание техники безопасности.

Дидактические материалы:

- 14 иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;
- фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.

Перечень учебно-методического обеспечения

Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.

- Нотно-методическая литература.
- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- Аудиокассеты, CD – диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- Фортепиано.
- Резиновые мячи среднего размера.
- Коврики.

Кадровые условия: педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

Список литературы

- Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
- Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
- Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на – Дону «Феникс» 2003г. Роот
- З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
- Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
- Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
- Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.

Интернет-ресурсы

- «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы)

https://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs/Ритмика%20и%20танец%204-6%20лет_pdg.pdf

- «Хореография. Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева. Начальная хореография для детей 3 – 6 лет» (Коротеев И.В., педагог дополнительного образования).

https://st.educom.ru/eduoffices/gateways/get_file.php?id=%7B1FADE7D2-D6AB-4857-BA5F-FE4172E60E1B%7D&name=0100-horeografiya.-ansambly-pesni-i-plyaski-im.-v.s.lokteva.-nach.hor.-dlya-det.-3-6-let.-oznakomit.hudog..pdf