

МАОУ – Грязновская СОШ

Программа внеурочной деятельности «Ритмика и танец»

1 год-7-10 лет, 2 год-11-15 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель дополнительного образования — создание условий для раскрытия и развития творческого потенциала детей на основе интересов и способностей; приобщение к социальным культурным ценностям и допрофессиональная подготовка.

Детский хореографический коллектив помогает гармоничному развитию личности ребёнка. Занятия хореографией приобщают ребёнка к миру прекрасного, воспитывают в нём художественный вкус. Общение с танцем учит слушать музыку, воспринимать её и оценивать. Танцевальные занятия развивают детей физически, укрепляют их здоровье: правильно развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру. Занятия танцем хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают жизненный тонус ребёнка.

Цель программы: развитие личности ребёнка средствами хореографии.

Реализовать данную цель можно при решении следующих **задач**:

1. Сформировать у детей представление о практике и теории в области хореографии.
2. Научить практическим умениям в хореографии: исполнению, техничности, выразительности.
3. Закрепить полученные навыки в концертной деятельности.
4. Прививать детям культуру исполнителя, культуру поведения на сцене, формировать сценический имидж.
5. Воспитывать эстетическое и нравственное отношение к окружающему миру.
6. Сохранять и укреплять физическое здоровье детей.
7. Поддерживать интерес к хореографическому искусству.

Содержание, методы, формы организации и контроля образовательного процесса направлены на выявление самобытности, уникальности каждого ребёнка.

Процесс обучения в хореографическом коллективе строится с учетом следующих **принципов**: культуросообразности, природосообразности, личностного и деятельностного подхода в обучении.

Образовательная работа в хореографическом коллективе ведётся по разным возрастным ступеням; при этом каждая последующая ступень является продолжением обучения на предыдущей.

Теоретический материал включает рассказы, беседы о мировых достижениях в области хореографии с использованием практического показа, посещения концертов, просмотры теле- и видеоматериалов с последующим обсуждением.

На практических занятиях объяснение методики исполнения танцевальных и спортивных упражнений сопровождается показом. Кроме этого с малышами, 7 – 8-летнего возраста активно проводятся танцевальные игры, с детьми средней и старшей ступеней — развивающие этюды и танцевальные композиции. Теоретические и практические занятия интегрированы в учебно-тематическом плане. Содержание учебного материала распределено по годам обучения для удобства планирования работы с каждой учебной группой.

Учебный план коллектива предусматривает также индивидуальные занятия, занятия небольшими группами, общие занятия всем составом коллектива, репетиционные занятия, концертную деятельность. Обучение мальчиков и девочек со средней ступени ведется отдельно.

В то же время образовательная работа отличается от профессионального хореографического образования, где основным является обучение для развития узкоспециальных способностей. Основная цель данной программы — всестороннее развитие ребёнка.

Программа предусматривает обучение ребёнка танцу с 7 - 10 лет на первой ступени, 11 - 15 лет на второй ступени.

Первая ступень — начальный этап развития и обучения танцу.

В программу входят следующие элементы и разделы учебного материала:

- Введение.

Знакомство детей и родителей с целями и задачами коллектива. Проведение бесед об этике.

- Подготовительные упражнения.

Набор физических упражнений в игровой форме, которые развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, вырабатывают мышечную силу и выносливость. Создают эмоциональную психофизическую атмосферу.

- Упражнения для отдельных групп мышц и различных частей тела.

Игровая ритмика, упражнения на внимание, координацию, развитие мимики.

- Упражнение для развития музыкально-ритмического слуха.
- Партерная гимнастика (стретчинг).

Направлена на оздоровление организма, снимает нервно-мышечное напряжение, восстанавливает равновесие жизненной энергии, развивает хореографические данные.

- Элементы гимнастики.

Регулируют работу вестибулярного аппарата, координируют движения, развивают гибкость, ловкость, шаг.

- Работа со скакалкой.

Развивает кисть руки, плечевого сустава, выносливость, правильное дыхание, силу ног, прыжок.

- Развивающие игры.

Использование мяча для развития музыкальности, гибкости и ловкости рук; скакалки для развития прыжка, внимания, ловкости в игре «Рыбаки и рыбки».

- Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук.
- Танцевальные элементы и этюдные работы.

Знакомят детей с элементами танцевальных движений, их комбинацией, что позволяет эмоционально и творчески подойти к создаваемому образу.

Данная программа рассчитана на два года обучения. Возраст детей 7 – 15 лет. Занятия рекомендуется проводить два раза в неделю по одному часу. Продолжительность занятия составляет 40 минут – 1 год, 1 час – 2 год. Каждое занятие состоит из 3-х частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости ребенка при физических нагрузках. Одна часть занятия переходит в другую. В занятия включаются беседы о танце, его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений, о значении музыки в искусстве хореографии, о танцевальной форме, дисциплине, гигиене и т.д.

В первой (подготовительной) части основная задача - подготовка ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Занятия начинаются на середине зала с упражнений на развитие всех групп мышц и исправления физических недостатков в тех формах и с той степенью технической сложности и нагрузки на мышечный аппарат, которые доступны детям.

После активной работы для отдыха дети садятся на пол, скрестив ноги «постурецки». Проводятся упражнения для развития музыкально-ритмического слуха (ритмические хлопки без музыки и под музыку).

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. Используются упражнения со скакалкой. На развитие выносливости, прыжка, силы ног выполняются два-три упражнения. Одно-два упражнения выполняются для развития плечевого сустава. После скакалки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении.

В партерной гимнастике используются упражнения стретчинга, помогающие физиологическому развитию ребёнка. На каждом занятии дети делают девять-десять упражнений, для равномерной нагрузки упражнения проводятся для всех групп мышц. За одно занятие дети делают два-три упражнения для мышц спины и развития стопы, одно упражнение для укрепления позвоночника и развития плечевого пояса. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Приблизительно в течение минуты между упражнениями дети учатся сидеть прямо. Используются следующие упражнения гимнастики: одно-два упражнения на развитие гибкости, одно упражнение на равновесие и координацию.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода ребёнка к другим видам деятельности. Проводятся развивающие игры с мячом, простые танцевальные движения в игровой форме, которые расширяют двигательные навыки детей, заставляют координировать движения согласно музыке, создают дополнительный положительный фон и настрой. Заканчивается занятие подведением итогов, после чего учащиеся прощаются с педагогом общим поклоном.

Учебно-тематический план

	Кол-во часов*	
	1-й год	2-й год
Введение	2	2
Подготовительные упражнения	6	6
Упражнения для развития музыкально-		

ритмического слуха	6	6
Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела	4	6
Партерная гимнастика (стретчинг)	6	6
Элементы гимнастики	6	6
Работа со скакалкой	8	6
Развивающие игры с мячом	6	6
Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук	6	6
Танцевальные элементы	8	8
Этюдная работа, танцы	8	8
Открытые уроки	2	2
Итого:	68	68

* Примечание: теоретические и практические часы интегрированы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. ВВЕДЕНИЕ

Цели и задачи коллектива.

Организационные вопросы.

Цикл бесед: «История развития танца», «Правила поведения на уроке», «Культура поведения в танце», «О гигиене».

II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Набор физических упражнений в игровой форме для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата, выработки мышечной силы и выносливости, создания эмоциональной психофизической атмосферы.

Первая часть:

1. Дети занимают все пространство зала и под веселую музыку танцуют, выполняют различные движения, придумывая и фантазируя под музыку.
2. «Лягушка» — grand plie по первой позиции, пальцы рук раскрыты. Делают присядку, не вставая.
3. «Зайчик» — прыгают по 6-й позиции. Руки сложены перед грудью.
4. «Змейка» — ложатся на пол животом вниз и двигаются, изображая телодвижения змеи.
5. «Бревно» — вытягивают руки и ноги, лежа на полу и перекатывая вокруг себя то в одну, то в другую сторону.
6. «Олень» — руки над головой скрещены, пальцы раскрыты. Исполняют бег с высоко поднятыми коленями.
7. «Тараканьи бега» — садятся на пол, поднимают бедра, перебирая руками и ногами, двигаются вперед.
8. «Лошадка» — подпрыгивают вверх, высоко поднимая колени. Руки — как бы держат вожжи.

Вторая часть:

Дети встают в пары, держась за руки. Занимают все пространство зала.

1. Grand plie по 6-й позиции.
2. Один ребенок стоит, другой обегает его, опираясь на ноги и руки (меняются местами).
3. Один ребенок встает, отставив ноги и руки в стороны. Второй проползает под ногами и встает перед партнером. То же делает другой.
4. Прыгают через «кочку», раскрыв ноги в стороны, «кочка» группируется на полу.
5. «Кто сильнее?» — дети встают лицом друг к другу и давят с силой на ладони друг друга.
6. «Тачка» — один ребенок встает на руки, другой берёт его ноги. Идет передвижение на руках (меняются).
7. «Дразнилки» — игра. Дети садятся друг против друга и корчат смешные рожицы.
8. «Повторялки» — один придумывает движение, другой повторяет (меняются).

Первая и вторая части чередуются по усмотрению педагога. На одном занятии — одна часть, на другом другая.

III. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МУЗЫКАЛЬНО-

РИТМИЧЕСКОГО СЛУХА

Дети садятся «по-турецки».

1. Дается задание прохлопать ритмический рисунок (от простого — к сложному).
2. Прохлопать ритмический рисунок музыкального фрагмента.
3. Придумать и прохлопать свой ритмический рисунок.
4. Сочетание хлопков и ударов ногами под музыку и без музыки.

IV. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ И РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

1. Постановка корпуса.
2. Работа головы — поворот, наклон, круговое вращение.
3. Работа плеч — подъем и опускание, отведение вперед и назад, вращение вперед и назад.
4. Работа кистей рук — сжимание, вращение.
5. Корпус — наклоны вперед, назад, боковые.
6. Ноги — подъем на полупальцы, «перекаты» с полупальцев на пятки, приседания по 6-й позиции с разворотом корпуса.
7. Выпады — вправо, влево с разными руками.
8. Упражнения на развитие мимики лица (удивление, огорчение, радость и т.д.).
9. Прыжки по 6-й позиции. Раскрыть ноги в стороны и соединить: одна нога вперед, другая назад.

V. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ СИЛЫ, ПЛАСТИЧНОСТИ И ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ РУК

1. Махи рук вперед, в стороны.
2. Одна рука вверх, другая в сторону (чередование).
3. «Волна» — отведение рук в разные стороны от головы.
4. Махи руками, как крыльями.

VI. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА (СТРЕТЧИНГ)

Дети садятся на коврики в шахматном порядке.

Сидя:

1. Постановка корпуса.
2. Работа стоп — натягивание, сокращение, вращение.
3. Подтягивание согнутых ног к груди.
4. Наклоны к ногам в закрытом и раскрытом положении.
5. «Лягушка» — расклад коленей в стороны.
6. Подъем ноги с помощью рук на 90°.

Лёжа на животе:

1. Подъем спины на вытянутых руках на 90° — поза «сфинкса».

2. «Лягушка» — соединить носки согнутых ног с головой, руки вытянуты.

Лёжа на спине:

1. «Велосипед» — вращение согнутых ног (крутят педали велосипеда).

2. Подъём ног на 90° поочередно.

3. Подъём согнутого колена и раскрытие его в сторону.

4. «Мостик» — подъём спины с опорой на руки и ноги.

VII. РАБОТА СО СКАКАЛКОЙ

1. Наклоны со скакалкой в сторону, вперед.

2. Отведение рук со скакалкой назад и вперед.

3. Прыжки по 6-й позиции с вытянутыми ногами.

4. Прыжки с ноги на ногу (игра — «Рыбаки и рыбки»).

VIII. РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

Дети встают в круг. От характера музыки зависит упражнение с мячом. Медленная — мяч медленно передают, наклоня корпус в сторону, быстрая — быстро передают мяч друг другу из рук в руки. Встают в затылок друг за другом. Передают мяч, наклоня корпус назад или вперед (ноги раскрыты в стороны).

Игра «Колобок». Дети сидят на полу «по-турецки» в кругу. В центре — «лиса». Мяч — «колобок». Дети катят мяч по полу друг другу, «лиса» пытается его поймать. Чей «колобок» съест, тот становится «лисой».

IX. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Простой хороводный шаг, приставной шаг в сторону, шаг с притопом, тройной притоп, «ковырялка», «подскок», «галоп».

X. ЭТЮДНАЯ РАБОТА

1. «Буратино», «Кукла», «Играем в любимые игрушки», «Чунга-чанга».

2. Работа над образами — «мишка», «заяц», «медведь», «лиса», «пингвин», «лошадь», «петух», «лягушка» и т.д.

Занятия должны быть разнообразными по содержанию, поэтому части чередуются.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

I. ВВЕДЕНИЕ

Цели и задачи коллектива.

Организационные вопросы

Цикл бесед об этике: «Как мы говорим», «Уважительное отношение к девочкам», «Культура поведения на уроке, в танце, на сцене» и т.д.

II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Закрепляется материал первого года обучения с увеличением мышечной нагрузки.

Для концентрации внимания используются все виды ходьбы и бег по кругу.

1. Простой четкий шаг с оттягиванием носка.
2. Шаг с высоко поднятым коленом вперед.
3. Шаг на высоких полупальцах, на пятках.
4. Бег с подъемом ног, согнутых в коленях, назад и вперед.
5. Pas soulevé — мягкий бег на полупальцах.

III. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ СИЛЫ, ПЛАСТИЧНОСТИ И

ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ РУК.

Закрепляется материал первого года обучения, увеличивается продолжительность исполнения упражнений.

Запрыгивание на палку:

- вытянутые ноги;
- согнутые ноги;
- «ножницы»;
- «лягушка».

IV. РАБОТА СО СКАКАЛКОЙ

1. Со скакалкой в руках — наклоны в сторону, перевод рук назад и вперед.
2. Прыжки по 6-й позиции (saute) с поджатыми ногами (вращение скакалки вперед и назад).
3. Прыжки на одной ноге.
4. Прыжки с ноги на ногу (игра «Рыбаки и рыбки»).
5. «Мячик» — присядка по 6-й позиции.

V. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ И РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Закрепляется материал первого года обучения. Вводится игровая ритмика, упражнения на внимание и координацию, развитие мимики лица.

VI. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МУЗЫКАЛЬНО- РИТМИЧЕСКОГО СЛУХА

Элементарное знакомство с длительностью, с характером музыки, точное начало и окончание движения с началом и концом музыкальной части и фразы. Развитие чувства ритма — хлопки, прыжки, притопы в различном ритмическом рисунке.

Весь материал подавать в играх с музыкальными заданиями, с элементами соревнования.

VII. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА (СТРЕТЧИНГ)

Сидя:

- Постановка корпуса.
- Работа стоп.
- Упражнения для выворотности ног:

а) «лягушка» — раскрытие согнутых ног в сторону, с наклоном корпуса вперед;

б) «ванька-встанька» — покачивание согнутых ног из стороны в сторону с корпусом, затем круговое вращение на полу.

Лежа на животе:

— «соринка»;
— «калачик»;
— «лебедь» — поднять согнутые ноги, разведенные в стороны (руки держат ноги и спину).

Лежа на спине (работа над прессом).

— «велосипед»;
— «ножницы» — скрещивание ног;
— «березка» — встать на лопатки, ноги вверх;
— «уголок» — поднять корпус и ноги;
— «мостик».

На четвереньках:

«кошечка» — работа спины.

На коленях:

Сесть между ног, а затем лечь на спину.

Движения для растяжки ног:

— резкое раскрытие ног в сторону, сидя на полу, наклон вперед;
— подготовка к «шпагату» и «шпагат».

VIII. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Закрепляются движения первого года обучения. Идет их развитие. Исполняются танцевальные комбинации из выученных движений.

IX. РАЗУЧИВАНИЕ ТАНЦЕВ ИЗ РЕПЕРТУАРА КОЛЛЕКТИВА

Включать в занятия ритмикой творческие и игровые моменты, построенные на воображении и эмоциях детей.

Занятия разнообразны по содержанию и проводятся с постепенным усложнением.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

К концу обучения по данному модулю дети должны

ЗНАТЬ:

- Историю развития хореографии.
- Элементарную анатомию и физиологию организма.
- Правила выполнения изучаемых упражнений и танцевальных движений.

После обучения по данному модулю дети должны

УМЕТЬ:

- Двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки.
- Реагировать на начало музыки и ее окончание.
- Исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.
- Давать характеристику прослушанному произведению.
- Хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных ресурсов.
- Уметь сохранять интервалы в движении.
- Выполнять танцевальные движения.
- Запоминать и исполнять танцевальные композиции.
- Передавать игровые образы различного характера.
- Анализировать собственное исполнение и исполнение других.