

Министерство образования Кировской области
Кировское областное государственное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дворец творчества - Мемориал»


РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

Протокол № 8 от «27» 04 2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

 Ж..В. Родыгина

«31» мая 20 21
МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«РИТМИКА»

Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок обучения 3 года

Автор-составитель:
О.В. Кирилловых,
педагог дополнительного образования

Киров
2021

Министерство образования Кировской области
Кировское областное государственное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дворец творчества - Мемориал»

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

Протокол № _____ от « ____ » _____ 20__

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

_____ Ж.В. Родыгина

« ____ » _____ 20__
МП

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«РИТМИКА»

Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок обучения 3 года

Автор-составитель:
О.В. Кирилловых,
педагог дополнительного образования

Киров
2019

Направленность: художественная. Программа является модулем комплексной дополнительной общеразвивающей программы клуба «Доброе сердце».

Цель: создание условий для физического, эстетического развития и творческой самореализации в социуме обучающихся с особыми образовательными потребностями средствами занятий ритмикой.

Задачи:

Образовательные: формировать знания о культуре и красоте движений, а так же простейшие хореографические навыки.

Развивающие: укреплять общее физическое развитие и формирование представлений о красоте движения; регуляция эмоционального состояния средствами музыки и танца.

Воспитательные: содействие развитию ценностно-смысловой сферы личности (формирование ценностных ориентаций: эстетических, этических, гендерных).

Ожидаемые результаты:

Образовательные результаты: 1) знания об особенностях хореографической культуры общества; 2) простейшие хореографические навыки; 3) участие в концертах и фестивалях с публичными выступлениями.

Метапредметные результаты:

Коммуникативная компетентность: способность и опыт поддерживать общение с партнёром в танце, опыт использования языка движений, навыки межличностного общения и сотрудничества в коллективной деятельности

Личностная компетентность: стабильное эмоциональное состояние обучающихся, отсутствие негативных эмоциональных состояний, проявление творческих способностей, уверенность при самопрезентации в социуме, умения и навыка слышать и слушать музыку, передавать ее в движение; чувство ритма; эмоциональную отзывчивость на музыку; танцевальная выразительность.

Общефизические качества: гибкость, ловкость, координация движений, владение пространством, согласованность действий с партнёром, с группой танцующих, общая двигательная саморегуляция.

Личностные результаты – опыт ценностных переживаний и сформированные ценностные идеалы, регулирующие общение в ближайшем окружении и деятельность обучающегося: эстетические, этические, гендерные.

Оценка качества образования по модуля

Способы определения результативности. Оценка результатов освоения модуля осуществляется дважды на протяжении каждого года обучения в рамках общедворцовского мониторинга оценки качества. Сведения о результатах освоения модуля заносятся в форму «Диагностическая карта», общую для результатов по всем модулям дополнительной образовательной программы клуба «Доброе сердце».

Виды контроля – входной, текущий, промежуточный, итоговый. Результаты контроля являются основанием для корректировки программы.

Способы оценки результатов - опрос, конкурс, педагогическое наблюдение, упражнения-тесты на оценку физических особенностей организма, портфолио обучающегося.

Формы подведения итогов реализации программы – участие в конкурсах на уровне, учреждения, города, региона.

Систему оценок. Для оценки усвояемости материала по итогам занятий можно применять следующую систему оценок:

Высокий уровень освоения программы:

- Упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.
- Точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения;
- Точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов;
- Умение работать в ансамбле и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов;

Средний уровень освоения программы:

- Упражнение исполнено технически правильно, но недостаточно красиво и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно.
- Неполное владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине в соответствии с годом обучения;
- Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности;

Низкий уровень освоения программы:

- Упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении головы, рук, ног.
- Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения.

Организация образовательного процесса

Группы формируются по годам обучения с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Всего по модулю:			За год:		За неделю:		
Срок обучения	Объём	Количество недель	Объём	Количество недель	Объём	Количество занятий	Продолжительность академ. часа
3 года	216 час.	108	72 час.	36	2 час.	1	30 мин.

Методика реализации программы

Формы деятельности по модулю: учебные занятия, итоговые занятия, отчётные концерты, участие в конкурсах, репетиции, экскурсии, выходы на концерты, разминка, работа над техникой исполнения, работа над устойчивостью, прыжками; диагональ – отработка ритмических элементов, элементов танцев; постановочная работа – работа над отработкой новых танцевальных композиций, разучивание новых композиционных рисунков (перестроений); игра (импровизация) – музыкальные игры

организуемого порядка, различные задания на импровизацию, просмотр номеров, придуманных обучающимися или видео.

Вид занятия ритмикой следующие:

1. *Обучающие занятия*: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений в медленном темпе. Объяснение приема его исполнения. На занятии может быть введено не более 1-2 комбинаций.

2. *Закрепляющие занятия*: повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. *Итоговые занятия*: обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все заученные ими движения и танцевальные комбинации, демонстрируют знания и владение основной терминологией.

4. *Импровизационная работа*: на этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятия могут проходить в форме музыкальных игр и импровизационных заданий, способствующих развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма. Это игры с музыкальными заданиями, с элементами соревнования (плетень, один лишний), импровизационные задания: образное перевоплощение под музыку (животные, снежинки, игрушки).

Структура занятия:

- подготовительная часть,
- работа по теме занятия,
- основная практическая часть,
- заключительная часть.

Особенности методов. В работе с детьми с особыми образовательными потребностями преобладает подражательный характер усвоения программы модуля, хотя отдельные занятия направлены на стимулирование спонтанности и носят свободный творческий характер – игровые или импровизационные. Важным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности. Детям предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности. Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу - это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации

движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой - в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца.

Для изучения или закрепления новых, сложных движений танца используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Параллельно с отработыванием движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который дети воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца.

Теоретические сведения даются по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала /историческая справка, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров, характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре.

Практическая часть зависит от уровня навыков, желания и особенностей развития ребёнка, его эмоционального состояния, сложности отдельных элементов танца.

Основная часть занятия — разучивание танцевальных элементов или танца. При разучивании танца сначала даётся общее представление о цели — показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция.

Тесный контакт с родителями, беседы с ними открывают многое в характере того или иного обучающегося. Также этому способствует период совместной творческой деятельности с коллективом педагогов клуба «Доброе сердце» по созданию концертных номеров, разработке костюмов, организации и участию в концертных программах, конкурсах и различных праздниках.

Коллективная форма проведения занятий и разноуровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил нравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий ритмикой. Это творческие ситуации, творческие и проблемные задания, игровые приёмы (индивидуальные и коллективные).

Перечень учебно-методического обеспечения для реализации программы:

- хореографический класс,
- СД – диски, флеш-карты,
- аппаратура для озвучивания занятий: музыкальный центр, компьютер,
- коврики,
- форма для занятий ритмикой,
- костюмы для концертной деятельности,
- зрительный зал для репетиций.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план (1-ый год обучения)

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов:				Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	контроль	
1.	Раздел 1. Основы хореографии	20		20		
1.1.	Ритмика: цели занятий, назначение курса.	2		2		
1.2.	Правила поведения на уроке ритмики.	2		2		
1.3.	Форма одежды на занятиях ритмикой.	2		2		
1.4.	Основные понятия: поклон, позиции рук, ног, позиции в паре.	2		2		
1.5.	Круг, линия танца.	2		2		
1.6.	Зачем нужна разминка на занятиях по ритмике.	2		2		
1.7.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по ритмике.	2		2		
1.8.	Что такое ритмические комбинации.	2		2		
1.9.	Темп движений.	1		1		
1.10.	Ритм танца.	1		1		
1.11.	Музыка в танце.	2		2		
2.	Раздел 2. Народный танец.	20	2	18		
2.1.	Прослушивание музыкальных произведений для русского танца.	2	1	1		
2.2.	Основные положения и движения рук, движение рук с платочком и русский поклон	2	1	1		
2.3.	Танец «Народный батл». Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.	2		2		
2.4.	Русские ходы и элементы русского танца. Упражнения на развитие координации.	2	1	1		
2.5.	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка	2		2		
2.6.	Хороводы. Упражнение на восприятие пространства.	2		2		
2.7.	Просмотр видеозаписи русских танцев. Танец «Яблонька».	2		2		
2.8.	Подготовка к «верёвочке», «верёвочка»	2		2		
2.9.	Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов). Упражнения на выстукивания.	2		2		
2.10.	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	2		2		
2.11.	Танцы народов мира. Цыганочка.	2		2		

2.12.	Танцы народов мира. Лизгинка.	2		2		
2.13.	Танцы народов мира. Танец «Звезда востока».	2		2		
2.14.	Танцы народов мира. Танец «Сиртаки».	2		2		
3.	Раздел 3. Постановка танца	30		30		
3.1.	Отработка элементов танца	2		2		
3.2.	Персонажи танцевальной композиции. Освоение ролей.	2		2		
3.3.	Постановка танцев на основе изученных элементов	4		4		
3.4.	Отработка композиции танца	6		6		
3.5.	Репетиции	4		4		
3.6.	Выступления	4		4		
4.	Раздел 4. Организационный.	2	1		1	
4.1.	Вводное контрольно-оценочное занятие. Правила техники безопасности.	1	0,5		0,5	Диагностическая карта
4.2.	Итоговое контрольно-оценочное занятие.	1	0,5		0,5	Диагностическая карта
	ИТОГО:	72	3	68	1	

Учебно-тематический план (2-ой год обучения)

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов:			Формы контроля/ аттестации	
		всего	теория	практика	контроль	
1.	Раздел 1. Основы хореографии	20		20		
1.1.	Ритмика: цели занятий, назначение курса.	2		2		
1.2.	Правила поведения на уроке ритмики.	2		2		
1.3.	Форма одежды на занятиях ритмикой.	2		2		
1.4.	Основные понятия: поклон, позиции рук, ног, позиции в паре.	2		2		
1.5.	Круг, линия танца.	2		2		
1.6.	Зачем нужна разминка на занятиях по ритмике.	2		2		
1.7.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по ритмике.	2		2		
1.8.	Что такое ритмические комбинации.	2		2		
1.9.	Темп движений.	1		1		
1.10	Ритм танца.	1		1		
1.11	Музыка в танце.	2		2		
2.	Раздел 2. Современный танец.	20	2	18		
2.1.	Изоляция (соединения движений одного центра в простейшие комбинации «крест», «квадрат»). Упражнения на восприятие пространства.	2		2		
2.2.	Изоляция (соединения движений одного центра в простейшие комбинации «круг», «полукруг»). Упражнения на развитие координации.	2		2		
2.3.	Раскачивания рук, корпуса, головы.	2		2		
2.4.	Комбинации, включающие в себя движения, развивающие гибкость позвоночника	2		2		
2.5.	Комбинации, развивающие	2		2		

	координацию					
2.6.	Простейшие комбинации в технике танца модерн	2		2		
2.7.	Просмотр видеозаписи современных танцев.	2	1	1		
2.8.	Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом	2		2		
2.9.	Отработка построение «линии», «хорошие», «шахматы». Упражнения на развитие гибкости. Танец «Модные девчонки»	2	1	1		
2.10	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	2		2		
3.	Раздел 3. Постановка танца	30		30		
3.1.	Отработка элементов танца	8		8		
3.2.	Персонажи танцевальной композиции. Освоение ролей.	4		4		
3.3.	Постановка танцев на основе изученных элементов	4		4		
3.4.	Отработка композиции танца	6		6		
3.5.	Репетиции	4		4		
3.6.	Выступления	4		4		
4.	Раздел 4. Организационный.	2		1	1	
4.1.	Вводное контрольно-оценочное занятие. Правила техники безопасности.	1		0,5	0,5	Диагностическая карта
4.2.	Итоговое контрольно-оценочное занятие.	1		0,5	0,5	Диагностическая карта
	ИТОГО:	72	2	69	1	

Учебно-тематический план (3-ий год обучения)

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов:				Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практик а	контрол ь	
1.	Раздел 1. Основы хореографии	20		20		
1.1.	Правила поведения на уроке ритмики. Форма одежды на занятиях ритмикой.	1	0,5	0,5		
1.2.	Ходьба с координацией рук и ног	1		1		
1.3.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки	1		1		
1.4.	Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела	1		1		
1.5.	Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1		1		
1.6.	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела	1		1		
1.7.	Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья	1		1		
1.8.	Позиции рук. Основные правила.	1		1		
1.9.	Позиции ног. Основные правила.	1		1		
1.10.	Позиции в паре. Основные правила	1		1		
1.11.	Танец «Летка-енька». Элементы танца	2		2		
1.12.	Темп движений. Красота движений.	1		1		
1.13.	Ритм танца.	2	0,5	1,5		
1.14.	Музыка в танце.	2		2		
1.15.	Музыкально-ритмическая игра «Ручеёк».	1		1		
1.16.	Музыкально-ритмическая игра: «Рыбаки и рыбки»	1		1		
1.17.	Музыкально-ритмическая игра «Арам-шим-шим».	1		1		
2.	Раздел 2. Бальные танцы	20	8	12		
2.1.	Элементы бального танца. «Менуэт».	1		1		
2.2.	Составление либретто на сказку.	1		1		
2.3.	Разучивание танца «Ледка-енька». Тесты для оценки	1		1		

	подвижности тазобедренных суставов.					
2.4.	Основные движения танца «Мир, который ты увидишь». Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника.	2	1	1		
2.5.	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Дisko-танец «Модерн».	2	1	1		
2.6.	Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев	1		1		
2.7.	Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец «Улыбка Бога», вальс «Райские яблочки».	2	1	1		
2.8.	Музыкально-ритмические игры «Шаг».	2	1	1		
2.9.	Танец «Спартак - чемпион». Основные движения, переходы в позиции рук	2	1	1		
2.10.	Элементы танца «Модерн-2».	2	1	1		
2.11.	Элементы танца «Ча-ча-ча». Основные движения. Позиции латиноамериканских танцев	2	1	1		
2.12.	«Вальс» - основные движения.	2	1	1		
3.	Раздел 3. Постановка танца	30		30		
3.1.	Отработка элементов танца	8		8		
3.2.	Персонажи танцевальной композиции. Освоение ролей.	4		4		
3.3.	Постановка танцев на основе изученных элементов	4		4		
3.4.	Отработка композиции танца	6		6		
3.5.	Репетиции	4		4		
3.6.	Выступления	4		4		
4.	Раздел 4. Организационный.	2		1	1	
4.1.	Вводное контрольно-оценочное занятие. Правила техники безопасности.	1		0,5	0,5	Диагностическая карта
4.2.	Итоговое контрольно-оценочное занятие.	1		0,5	0,5	Диагностическая карта
	ИТОГО:	72	9	62	1	

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание первого года обучения

Раздел 1. «Основы хореографии» (20 час.)

Теория. Ритмика: цели занятий, назначение курса. Правила поведения на уроке ритмики. Форма одежды на занятиях ритмикой.

Основные понятия: поклон, позиции рук, ног, позиции в паре. Круг, линия танца. Зачем нужна разминка на занятиях по ритмике. Что такое ритмические комбинации. Темп движений. Ритм танца. Музыка в танце.

Практика. Разминка. Общеразвивающие упражнения на занятиях по ритмике. Упражнения для рук. Упражнения для ног. Упражнения для головы. Упражнения для корпуса. Упражнения для спины. Прыжковые комбинации. Движения на развитие координации.

Упражнения на отработку поклона, позиций в парах, позиций рук и ног. Упражнения на отработку круга и линии танца. Упражнения на различный ритм и темп. Прослушивание музыки. Просмотр танца по видео.

Раздел 2. «Народный танец» (20 час.)

Теория. Основные положения и движения рук, движение рук с платочком и русский поклон. Русские ходы и элементы русского танца. Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка, верёвочка. Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов). Танцы народов мира. Знакомство с танцами: «Цыганочка», «Звезда востока», «Сиртаки».

Практика. Прослушивание музыкальных произведений для русского танца. Посмотр видеозаписи русских танцев. Отработка основных положений и движений рук, движений рук с платочком и русского поклона. Разучивание русских ходов и элементов русского танца. Отработка элементов народной хореографии (ковырялочка, лесенка, елочка). Подготовка к «верёвочке», отработка «верёвочки». Упражнения на выстукивания.

Разучивание танца «Народный батл». Разучивание танца «Яблонька». Знакомство с элементами танцев: «Цыганочка», «Звезда востока», «Сиртаки».

Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).

Упражнения на развитие координации. Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.

Раздел 3. «Постановка танца» (30 час.)

Теория. Не предусмотрено.

Практика. Отработка элементов танца. Персонажи танцевальной композиции. Освоение ролей. Постановка танцев на основе изученных элементов. Отработка композиции танца. Репетиции. Выступления.

Раздел 4. «Постановка танца» (2 час.)

Теория. Вводное контрольно-оценочное занятие. Правила техники безопасности. Итоговое контрольно-оценочное занятие.

Практика. Тестовые процедуры.

Содержание второго года обучения

Раздел 1. «Основы хореографии» (20 час.)

Теория. Ритмика: цели занятий, назначение курса. Правила поведения на уроке ритмики. Форма одежды на занятиях ритмикой.

Основные понятия: поклон, позиции рук, ног, позиции в паре. Круг, линия танца. Зачем нужна разминка на занятиях по ритмике. Что такое ритмические комбинации. Темп движений. Ритм танца. Музыка в танце.

Практика. Разминка. Общеразвивающие упражнения на занятиях по ритмике. Упражнения для рук. Упражнения для ног. Упражнения для головы. Упражнения для корпуса. Упражнения для спины. Прыжковые комбинации. Движения на развитие координации.

Упражнения на отработку поклона, позиций в парах, позиций рук и ног. Упражнения на отработку круга и линии танца. Упражнения на различный ритм и темп. Прослушивание музыки. Просмотр танца по видео.

Раздел 2. «Современный танец» (20 час.)

Теория. Изоляция (соединения движений одного центра в простейшие комбинации «крест», «квадрат»). Изоляция (соединения движений одного центра в простейшие комбинации «круг», «полукруг»). Простейшие комбинации в технике танца модерн. Построение «линии», «хорошие», «шахматы».

Практика. Просмотр видеозаписи современных танцев. Отработка простейших комбинаций - «крест», «квадрат», «круг», «полукруг». Раскачивания рук, корпуса, головы в современном танце. Практика простейших комбинаций в технике танца модерн. Отработка построение «линии», «хорошие», «шахматы».

Упражнения на восприятие пространства. Упражнения на развитие гибкости. Практика комбинаций, включающих в себя движения, развивающие гибкость позвоночника, координацию

Разучивание танца «Модные девчонки». Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).

Раздел 3. «Постановка танца» (30 час.)

Теория. Не предусмотрено.

Практика. Отработка элементов танца. Персонажи танцевальной композиции. Освоение ролей. Постановка танцев на основе изученных элементов. Отработка композиции танца. Репетиции. Выступления.

Раздел 4. «Постановка танца» (2 час.)

Теория. Вводное контрольно-оценочное занятие. Правила техники безопасности. Итоговое контрольно-оценочное занятие.

Практика. Тестовые процедуры.

Содержание третьего года обучения

Раздел 1. «Основы хореографии» (20 час.)

Теория. Правила поведения на уроке ритмики. Форма одежды на занятиях ритмикой. Позиции рук и основные правила. Позиции ног и основные правила.

Практика. Ходьба с координацией рук и ног. Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Движения по линии танца. Перестроение для танцев. Элементы асимметричной гимнастики. Разучивание разминки. Отработка позиций рук, ног, позиций в паре. Упражнения на различный темп, ритм движений. Пробы и анализ красота движений, просмотр видео. Упражнения для развития тела. Прослушивание танцевальной музыки.

Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.

Элементы танца танца «Летка-енька». Музыкально-ритмическая игра «Ручеёк». Музыкально-ритмическая игра: «Рыбаки и рыбки». Музыкально-ритмическая игра «Арам-шим-шим».

Раздел 2. «Современный танец» (20 час.)

Теория. Бальные танцы. Вальс. Рассказ о танцах «Вальс», «Ча-ча-ча», «Модерн» «Спартак - чемпион», «Шаг», «Улыбка Бога», вальс «Райские яблочки» и просмотр бальных танцев в идеозаписи.

Практика. Упражнения для развития позвоночника. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.

«Вальс» -разучивание основных движений. Разучивание элементов бального танца. «Менуэт». Составление либретто на сказку. Разучивание танца «Летка-енька». Разучивание движений танца «Мир, который ты увидишь». Диско-танец «Модерн» - разучивание комбинаций. Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев. Танец «Улыбка Бога», вальс «Райские яблочки». Музыкально-ритмические игры «Шаг». Основные движения, переходы в позиции рук на материале танца «Спартак - чемпион». Элементы танца «Модерн-2». Основные движения и позиции латиноамериканских танцев на материале танца «Ча-ча-ча».

Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов. Проверка ориентации на танцевальной площадке.

Раздел 3. «Постановка танца» (30 час.)

Теория. Не предусмотрено.

Практика. Отработка элементов танца. Персонажи танцевальной композиции. Освоение ролей. Постановка танцев на основе изученных элементов. Отработка композиции танца. Репетиции. Выступления.

Раздел 4. «Постановка танца» (2 час.)

Теория. Вводное контрольно-оценочное занятие. Правила техники безопасности. Итоговое контрольно-оценочное занятие.

Практика. Тестовые процедуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: изд. «Искусства», 1983
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Санкт-Петербург, 1996.
3. Богатырев П.Г. Вопросы теории народного искусства. М., 1971.
4. Богданов Г. Самобытность русского танца. М., 2002.
5. Богданов Г. Хореографическое образование. М., 2001.
6. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С-Пб., 2003.
8. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. Петровского. – М.: Педагогика.
9. Заикин Н. Областные особенности русского народного танца. М., 2002.
10. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ. М., 2005
11. Климов А. Основы русского народного танца. М., 2002.
12. Климов А. Особенности русского народного танца. М., 2002.
13. Климов А. Русский народный танец. М., 2002.
14. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. М., 1994.
15. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. – М., 1988
16. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989
17. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000.
18. Источники интернет ресурсов.

Литература для родителей

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С-Пб., 2003.
2. Богданов Г. Самобытность русского танца. М., 2002.
3. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000.