Согласовано Рассмотрено на заседании «Утверждено»

на заседании МСШ педсовета директор

Протокол №1 Протокол №1 школы - интернат №9

«23» августа 2017 г. «30» августа 2017 г. \_\_\_\_\_\_\_Т.В. Кудря

Приказ №58 от 30.08.2017

**Программа дополнительного образования**

**«Ритмика»**

Составитель: Букреева Елена Михайловна

г. Верхняя Салда

2017 год.

**Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии ФГОС начального образования

Основная направленность программы - психологи­ческое раскрепощение ребёнка через освоение своего собственного тела как вырази­тельного ("музыкального") инструмента. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Проведение занятий и постановочная работа строится с учётом возможностей обучающихся, руководствуясь целью воспитания гармоничного развития личности ребёнка. Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народно-характерного и историко-бытового танца, что способствует развитию танцевальных движенийобучающихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками. Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью идейно-эстетическое воспитание и развитие творческих и актёрских способностей, углубление понимания содержательности танцевального образа. Одной из задач является исправление дефектов осанки, если они обнаружены. Эстетическое воспитание раскрывает детям красоту и логику простейшего движения вообще и танцевальных движений в частности. Привычка соотносить двигательные ощущения с музыкой приводит к осознанию и дифференциации мышечных групп.

Программа направлена на развитие **музыкально-ритмической координации** детей, внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных процессов, а также способствуют развитию музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способ­ности к импровизации в движении под музыку.

Особенность данной системы, включающей всевозможные телодвижения (из области гимнастики, хоре­ографии, пантомимы, ритмики и др.), доступны детям младшего школьного возраста.

**Актуальность и перспективность программы.**

Данная программа ориентирована на работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья, независимо от наличия у них специальных физических данных, хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца с целью укрепления здоровья, развития музыкальных и  творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям **8-12 летнего возраста**. Данные упражнения обеспечивают формирование осанки обучающихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивают физические данные, координацию движений, тренируют дыхание, воспитывают эмоции, вырабатывают навык ориентации в пространстве.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

*Занятия хореографией направлены на развитие:*

* чувства ритма, музыкального слуха и вкуса;
* умения правильно и красиво двигаться;
* укрепления различных групп мышц, формирование правильной осанки;
* умения чувствовать и передавать характер музыки.

**Цель программы:** всестороннее, физическое развитие обучающихся, укрепление и сохранение их здоровья, формирование правильного телосложения и красивой фигуры.

**Задачи:**

Обучающие: способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание;

Коррекционно-развивающие: развивать у детей творческое отношение к музыке, самостоятельность и инициативу; умение творчески подходить к выполнению заданий, развивать в детях творческое мышление и воображение; танцевально-игровое творчество.

Познавательные: знакомить с особенностями национальных плясок.

Эстетические: приобщать детей к культуре танца, формировать навыки художественного исполнения различных образов при исполнении танцев.

Мотивационные: укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию и закаливанию организма, воспитывать восприимчивость, любовь, интерес к музыке, танцам; воспитывать в детях доброжелательное отношение к окружающим, развивать эмоционально-активное восприятие; стимулировать формирование музыкальных способностей, мышление, фантазии, воображения, содействовать проявлению активности и самостоятельности.

**Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия**

Программа рассчитана на детей 8-12 лет. Количество обучающихся составляет до 12 человек.

Программа рассчитана на 1 год, 102 часа.

**Формы и режим занятий:** 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 2 учебных урока.

**Организация образовательного процесса.**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

**Принципы обучения.**

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на peaлизацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

* безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
* глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
* создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

**Методы и методические приёмы обучения.**

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

* рассказ,
* беседа,
* обсуждение,
* объяснение,
* словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот *метод целостного освоения* упражнений, метод обучения (путём) *ступенчатый и игровой метод.*

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой методиспользуется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

**Содержание курса**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

**Материал программы включает следующие разделы:**

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. **Каждое занятие имеет комбинированное построение** (включает элементы разных разделов).

**Материал программы включает следующие разделы:**

1. Вводное занятие.
2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
3. Танцевальная азбука (тренаж).
4. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
5. Беседы по хореографическому искусству.
6. Творческая деятельность.
7. Постановочная и репетиционная работа.

*Теоретическая часть* каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету.

*Практическая* часть предусматривает отработку постановочных элементов, танцевальных движений.

1. ***Вводное занятие. Правила техники безопасности (1ч)***

**Теория.** Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

1. ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты (9ч)***

**Теория.** Особенности метро-ритма, чередование сильной и слабой долей такта. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды

**Практика.** Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе. Усложненный курс упражнений. Курс на гибкость и пластику. Комплекс упражнений на растяжку, гибкость. Разучивание основных акробатических элементов. Упражнения на ковре.

1. ***Танцевальная азбука (15ч)***

**Теория.** Понятие об основных позициях рук и ног у станка, в парах. Виды танцевальных композиций в парах. Разновидность музыкального ритма и темпа.

**Практика.** Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук – 1, 3, 2. Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции. Размер3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение. Прыжки разучиваются лицом к станку. Позиции рук в парах; движения рук. Экзерсис у станка и на середине зала.

1. ***Танец (15ч)***

**Теория.** Русский танец и его творческие коллективы. Основные отличительные признаки от других хореографических постановок.

**Практика.** Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны – на месте и с движением вперед и назад. Ходы: простой шаг с продвижением вперёд и назад: переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. Ковырялочка – без подскока и с подскоком. Притопы в полуприседании.

1. ***Беседы по хореографическому искусству (6ч)***

**Теория.** Русский балет и современный танец. Особенности хореографии. Балетмейстер и хореограф. Известные творческие коллективы

1. ***Творческая деятельность (3ч)***

**Практика.** Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

1. ***Постановочная и репетиционная работа (51ч)***

**Практика.** Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

**Ожидаемые результаты:**

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

* отмечать в движении сильную долю такта;
* уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
* чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
* уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
* уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
* отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
* иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
* выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
* иметь навыки актёрской выразительности;
* распознать характер танцевальной музыки;
* иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
* иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
* исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
* знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
* уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
* различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
* уметь анализировать музыку разученных танцев;
* слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

* знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
* усвоить правила постановки корпуса;
* уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
* знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
* знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
* освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
* иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
* знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
* знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
* уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

4. Творческая деятельность:

* раскрытие творческих способностей;
* развитие организованности и самостоятельности;
* иметь представления о народных танцах.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:** отчётный концерт в конце года в образовательном учреждении, показательные выступления перед родителями, участие в республиканских и городских фестивалях и конкурсах, выступление на праздничных концертах в образовательном учреждении.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Примечание** |
| ***Вводное занятие. Правила техники безопасности (1 ч)*** | | |
| 1. | Наше здоровье и техника безопасности |  |
| ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты (9 ч)*** | | |
| 2. | Разучивание основных акробатических элементов |  |
| .3 | Фигурное построение и перестроение. Постановка корпуса |  |
| 4. | Разучивание разных видов ходьбы, бега, подскоков |  |
| ***Танцевальная азбука (15 ч)*** | | |
| 5. | Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног и рук |  |
| 6. | Позиции ног. Поклон. Перестроение и повороты |  |
| 7. | Шахматный порядок, линия танца |  |
| 8. | Различные виды ходьбы. Позиции ног в классическом танце |  |
| 9. | Разновидность музыкального ритма и темпа |  |
| ***Танец (15 ч)*** | | |
| 10. | Танцевальные упражнения и элементы хореографии |  |
| 11. | Элементы классического танца. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног и рук |  |
| 12. | Элементы народно-сценического танца |  |
| 13. | Музыкально-ритмические упражнения |  |
| 14. | Шаги в русском танце: притопы  и дроби |  |
| ***Беседы по хореографическому искусству (6 ч)*** | | |
| 15. | Русский балет и современный танец. Особенности хореографии |  |
| 16. | Хореографическое искусство и его многонациональность |  |
| ***Творческая деятельность (3 ч)*** | | |
| 17. | Импровизация на заданную музыкальную композицию |  |
| ***Постановочная и репетиционная работа (53 ч)*** | | |
| 18 | Разучивание танцевальных связок |  |
| 19 | Разучивание танцевальных связок |  |
| 20 | Разучивание танцевальных связок |  |
| 21 | Разучивание танцевальных связок |  |
| 22 | Разучивание танцевальных связок |  |
| 23 | Отработка танцевальных движений |  |
| 24 | Отработка танцевальных движений |  |
| 25 | Отработка танцевальных движений |  |
| 26 | Отработка танцевальных движений |  |
| 27 | Отработка танцевальных движений |  |
| 28 | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 29 | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 30 | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 31 | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 32 | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 33 | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 34 | Урок-отчёт |  |

**Всего: 102**

**Материально техническое обеспечение**

* 1. Зал для хореографии (с зеркалами)
  2. Одежда для занятия танцами
  3. Костюмы для постановочных танцев
  4. Видео материалы для изучения теории
  5. Коврики для занятий растяжкой
  6. Музыкальная аппаратура
  7. Медиотека