

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества
«Синяя птица» города Кургана

СОГЛАСОВАНО:
Методическим советом
МБОУДО «ДДТ «Синяя птица»
протокол №1
от « 29» августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУДО
«ДДТ «Синяя птица»
Соколова Т.Н.
протокол ПС №1
«29 » августа 2016



Дополнительная образовательная (общеразвивающая)
программа художественной направленности
«РИТМИКА И ТАНЕЦ»
срок реализации программы 2 года
возраст обучающихся: 4 - 5 лет

Автор-составитель программы:
Ефимова Марина Станиславовна,
педагог дополнительного образования
Исполнитель:
Захарова Виктория Леонидовна,
педагог дополнительного образования

г. Курган
2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню), передавать их «языком движений», мимикой и пантомимикой, в танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей в движениях под музыку в музыкально-двигательной импровизации. В сюжетно-ролевой игре, танцах, происходит развитие психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы. Систематические занятия детей дошкольного возраста ритмикой полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях. Занятия ритмикой с детьми дошкольного возраста строятся на углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Продолжительность учебных занятий зависит от возраста учащихся:

Для детей 4 лет 2 раза в неделю 1 академический час (20 мин).

Для детей 5 лет 2 раза в неделю 1 академический час (30 мин).

Обучение по программе можно начать как с 4-х так и с 5-ти лет. Продолжительность и насыщенность учебных занятий зависит от возраста учащихся, при составлении программы учтены психологические и физиологические способности детей 4-х и 5-ти, летнего возраста.

Цель - формирование социально значимых качеств, свойств личности и развитие физических и творческих способностей средствами ритмики и танца.

Задачи:

- привить детям любовь к танцу;
- соразмерно сформировать их танцевальные способности;
- развить чувство ритма;
- эмоциональную отзывчивость на музыку;
- танцевальную выразительность;
- координацию движения;
- ориентирование в пространстве;
- воспитать художественный вкус;
- научить полноценно воспринимать произведения танцевального искусства..
- ознакомить с танцевальным творчеством русской культуры.
- ознакомить с системой упражнений направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, развить гибкость и подвижность мышц и суставов.

Программа состоит из следующих разделов:

- * *Ритмика – азы музыкального движения.*
- * *Танцевальная азбука* (элементы классического и народного танцев).
- * *Партерная гимнастика.*
- * *Танцевальные этюды, игры.*

Раздел 1.

Ритмика – азы музыкального движения включает: ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Раздел 2.

Танцевальная азбука содержит элементы экзерсиса классического, народного танцев. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, обучаемые, в дальнейшем смогут использовать в работе над танцевальным репертуаром.

Раздел 3

Партерная гимнастика Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Раздел 4.

Танцевальные этюды, игры, танцы включает детские и народные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и детских танцах.

**КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НЕОБХОДИМОЕ
ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

«Ритмика и танец»

№	По годам обучения	Теория (часов)	Практика (часов)	Всего учебных часов
1	Возрастная группа 4-х лет:	4	68	72
2	Возрастная группа 5-ти лет:	4	68	72
Всего учебных часов:		8	136	144

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Для возрастной группы 4-х лет

№	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ:	теория (часы)	практика (часы)	Всего часов
1	Организационное занятие	2		2
2	Ритмика – азы музыкального движения		10	10
3.	Танцевальная азбука	2	27	29
3	Партерная гимнастика	1	14	15
4	Танцевальные этюды, игры, танцы		16	16
ВСЕГО ЧАСОВ:		4	68	72

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Раздел: «Организационное занятие» (теория) 2ч.

- * Формирование групп.
- *Цели и задачи обучения по программе.
- *Составление расписания занятий.
- *Форма необходимая для занятий.
- *Правила техники безопасности на занятиях. (Приложение №1)

ПО РАЗДЕЛУ: РИТМИКА – АЗЫ МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ (практика) 10ч.

Раздел: «Элементы музыкальной грамоты» 5ч.

- *Ритм, ритмический рисунок (прослушивание музыкальных произведений с различными ритмическими рисунками).
- * Воспроизведение заданных ритмических рисунков с помощью шумовых инструментов, «выхлопывание», «вытоптывание». Ритмические игры.
- *Темп музыкального произведения. (быстрый, медленный)
- *Прослушивание музыкальных отрывков с различными темпами исполнения.
- *Темп музыки и характер танцевальных движений – взаимосвязь.
- * Исполнение движений в различных темпах.

Раздел: «Музыкально – ритмические упражнения» 5ч.

* Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию,(шеренга), в колонну .

*Характерные особенности предложенной музыки. (грустная, весёлая. торжественная)

*Определение характера музыки.

*Исполнение движений в соответствии с характером музыки.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

ПО РАЗДЕЛУ « ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА» (теория,практика) 29ч.

Раздел: «Элементы Классического танца» 1ч.

* Рассказ о классическом танце.

* Положение корпуса (функции позвоночника)

Раздел: «Позиции ног в классическом танце» 2ч.

(работа у станка, опора две руки)

* Проучивание 6 - ой, 1-ой позиций ног в классическом танце.

*Положение стоп, колена, бедра при позициях ног классического танца.

*Проучивание композиции на смену позиций ног.

Раздел: «Проучивание demi plie» 2ч.

(опора две рук; по 6 – ой, 1-ой позициям классического танца)

*Положение стоп, колена, бедра, корпуса, головы при исполнении demi plie.

*Проучивание композиции с использованием demi plie(по 6-ой, 1-ой поз.)

Раздел: «Положения рук в классическом танце» 3ч.

(кисть, локоть, предплечье, плечо - работа на середине зала)

*Проучивание подготовительного положения рук классического танца.

*Проучивание 1, 2,3 позиций рук классического танца.

*Положение спины при исполнении позиций рук классического танца.

*Проучивание композиции на перемену позиций рук.

Раздел: «Подготовительные упражнения у станка к Battment tendu simple» в

классическом танце.

3ч.

* Понятие «рабочей» и «опорной» ноги при работе у станка.

*Проучивание движения «рабочей» ноги при исполнении Battment tendu simple по 1-ой позиции классического танца-опора две руки.(в сторону)

*Функции «опорной» ноги при исполнении Battment tendu simple (в сторону)

*Понятие on de dans, on de hors.

*Проучивание композиции на основе проученных навыков – подготовка к освоению rond de jambe par terre.

Раздел: «Прыжки» 3ч.

*Методика исполнения прыжка – по 6 – ой позиции ног.

* Положение корпуса, головы, рук, ног, стоп при исполнении прыжка.

*Проучивание Temps leve sote по 1 –ой, 2 –ой, 5 – ой позиций ног в классического танца.

Раздел: «Элементы русского народно – сценического танца» 5ч.

*Рассказ о русском народном танце.

*Показ видеофильма – разновидности русского народного танца. (хороводы, переплясы, пересекы, пляски)

*Ритмический рисунок русских народных мелодий.

*Положение корпуса при исполнении элементов русского народного танца.

*Правильное положение спины, плечей при исполнении элементов русского народного танца.

*Проучивание композиционных связок на поддержание правильного положения корпуса.

Раздел: «Положения и движения рук в русском народном танце» 1ч.

*Положение кистей рук в русском народном танце (открытое, закрытое).

*Открывание и закрывание рук в русском народном танце. (одной руки в сторону, обеих рук, поочередное открывание и закрывание рук).

Раздел: «Положение ног в русском народном танце» 2ч.

* 6-я, 3-я позиции ног- как основные, рабочие позиции русского народно-сценического танца.

*Открытое и закрытое положение стоп.

*Работа стоп в русском танце (пятка, носок).

*Проучивание композиционных связок использованием 6-ю,3-ю позиции, с открытым и закрытым положением стоп, переменной работой пятки и носка.

Раздел: «Основные шаги русского танца» 2ч.

* Простой шаг вперед.

*Шаг с приставлением одной ноги к другой. (пяткой, носком, всей стопой)

*Шаги из стороны в сторону с приставлением одной ноги к другой (пяткой, носком, всей стопой).

*Исполнение проученных шагов в различных музыкально- ритмических характерах.(шаг плавный, скользящий, быстрый, медленный).

Раздел: «Притопы» 1ч.

*Основные правила исполнения притопов.

*Положение корпуса, ног, стоп при исполнении притопов.

Раздел: «Подскоки» 1ч.

*Работа ног(стоп) при исполнении подскоков.

*Положение спины при исполнении подскоков.

*Подскоки с двух ног на две (с прямо вытянутыми ногами ,стопами, с поджиманием ног сзади, с поджиманием ног впереди)

* Подскоки на одной ноге (вторая поджатая впереди).

* Боковой шаг на подскоках (галоп).

**Раздел: « Движения русского танца» 2ч.
«ковырялочка».**

*Положение корпуса, головы при исполнении простой «ковырялочки».

*Работа ног (опорной, рабочей) при исполнении простой «ковырялочки».

* Работа стоп при исполнении движений.

*Характер исполнения движений.

Раздел: «Итоговое занятие» 1ч.

Демонстрация умений и навыков приобретённых на занятиях по разделу «Танцевальная азбука»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

ПО РАЗДЕЛУ « ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА» (теория, практика) 15ч.

Раздел: Ознакомление с возможной подвижностью различных частей тела подвижностью 2ч. (анатомический обзор)

*Мышечный скелет человека.

*Работа мышц (растяжение, сокращение)

Раздел: Ознакомление с элементами партерной гимнастики: 3ч.

- *Упражнения для развития гибкости;
- *Упражнения для стоп;
- *Упражнения для развития растяжки;
- *Упражнения для позвоночника.
- *Выполнение тренировочных упражнений на полу.

Раздел: Позвоночник – как основа правильной осанки 1ч.

- *Проучивание упражнений на развитие гибкости позвоночника.
- *Развитие мышечного « корсета» в области позвоночника.
- *Проучивание комплекса упражнений на развитие и активизацию мышц шеи и спины.

Раздел: Развитие пластических способностей тела. 2ч.

- *Пластика рук (плечевой пояс).
- *Пластика поясничных мышц.
- *Проучивание комплекса упражнений на развитие пластических способностей мышц плечевого и поясничного разделов тела.

Раздел: Растяжение мышц и суставов. 2ч.

- *Растяжение мышц стопы.
- *Растяжение мышц в области паха (тазобедренный сустав).
- *Растяжение мышц поясничного раздела.
- *Проучивание комплекса упражнений направленных на растяжение мышц и суставов

Раздел: Закрепление полученных навыков и умений. 3ч.

- *Комплексы упражнений активизирующий работу мышц и суставов.

Раздел: Итоговое занятие 1ч.

- *Демонстрация полученных умений и навыков по разделу « ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА».

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

ПО РАЗДЕЛУ «ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭТЮДЫ, ИГРЫ, ТАНЦЫ» (практика) 16ч.

Раздел: «Упражнения на ориентирование в пространстве» 3ч.

- *Различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
- *Повороты вправо и влево;
- *Построение в колонну по одному, в пары.
- *Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- *Круг, сужение и расширение круга;

Раздел: «Рисунки и переходы в танце» 2ч.

- *Проучивание; “воротца”, “змейка”.

Раздел: «Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме» 10ч.

- *Ознакомление с играми;
- *Этюд на основе проученных движений русского танца.
- *Русский хоровод.
- * Детский сюжетный танец на основе проученных движений польки.

Раздел: «Итоговое занятие» 1ч.

- *Демонстрация проученных этюдов и танцев.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПО ПРОГРАММЕ

«РИТМИКА И ТАНЕЦ»:

В результате обучения по данной программе обучающиеся должны

знать:

- о ритме и темпе музыкального произведения.
- названия проученных танцевальных элементов и движений.
- анатомическое название, предназначение способы движения «частей тела».
- о проученных позициях ног и рук в классическом танце.

уметь:

- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на музыкальное вступление;
- правильно исполнять проученные танцевальные элементы;
- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- выполнять упражнения на растяжение, пластику мышц;
- исполнять движения в парах;

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Для возрастной группы 5-ти лет

№	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ:	теория (часы)	практика (часы)	Всего часов
1.	Организационное занятие	2		2
2 .	Ритмика – азы музыкального движения		10	10
3.	Танцевальная азбука	2	27	29
4.	Партерная гимнастика	1	14	15
5.	Танцевальные этюды, игры, танцы		16	16
ВСЕГО ЧАСОВ:		4	68	72

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Раздел: «Организационное занятие» (теория) 2ч.

- * Формирование групп.
- *Цели и задачи обучения по программе.
- *Составление расписания занятий.
- *Форма необходимая для занятий.
- *Правила техники безопасности на занятиях. (Приложение №1)

ПО РАЗДЕЛУ: РИТМИКА – АЗЫ МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ (практика) 10ч.

Раздел: «Элементы музыкальной грамоты» 5ч.

- *Ритм, ритмический рисунок (прослушивание музыкальных произведений с различными ритмическими рисунками).
- * Воспроизведение заданных ритмических рисунков с помощью шумовых инструментов, «выхлопывание», «вытоптывание». Ритмические игры.
- *Темп музыкального произведения. (быстрый, медленный)
- *Прослушивание музыкальных отрывков с различными темпами исполнения.
- *Темп музыки и характер танцевальных движений – взаимосвязь.
- * Исполнение движений в различных темпах.

Раздел: «Музыкально – ритмические упражнения» 5ч.

- * Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию,(шеренга), в колонну .
- *Характерные особенности предложенной музыки. (грустная, весёлая. торжественная)
- *Определение характера музыки.
- *Исполнение движений в соответствии с характером музыки.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

ПО РАЗДЕЛУ « ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА» (теория,практика) 29ч.

Раздел: «Элементы Классического танца» 1ч.

- * Рассказ о классическом танце.
- * Видеопросмотр занятий классическим танцем в студии «Хореографические миниатюры» (архив)
- * Положение корпуса (функции позвоночника)

Раздел: «Позиции ног в классическом танце» 2ч.

(работа у станка, опора две руки)

- * Проучивание 6 - ой, 1-ой, 2 –ой, 5 – ой позиций ног в классическом танце.
- *Положение стоп, колена, бедра при позициях ног классического танца.
- *Проучивание композиции на смену позиций ног.

Раздел: «Проучивание demi plie» 2ч.

(опора две рук; по 6 – ой, 1-ой, 2–ой,5 -ой позициям классического танца)

- *Положение стоп, колена, бедра, корпуса, головы при исполнении demi plie.
- *Проучивание композиции с использованием demi plie(по 6-ой, 1-ой, 2-ой,5-ой поз.)

Раздел: «Положения рук в классическом танце» 2ч.

(кисть, локоть, предплечье, плечо - работа на середине зала)

- *Проучивание подготовительного положения рук классического танца.
- *Проучивание 1, 2,3 позиций рук классического танца.
- *Положение спины при исполнении позиций рук классического танца.
- *Проучивание композиции на перемену позиций рук – 1 Port de brass классического танца.
- *Работа головы при исполнении 1 Port de brass классического танца.
- *Корпус при исполнении – 1 Port de brass классического танца.

Раздел: «Понятие Battment tendu simple» в классическом танце. 2ч.

- *Проучивание Battment tendu simple по 1-ой позиции классического танца-опора две руки.
- *Понятие « опорная», «рабочая» нога.
- *Функции «опорной», «рабочей» ног при исполнении Battment tendu simple по 1-ой поз.
- *Положение, рук, головы, корпуса при исполнении Battment tendu simple по 1 –ой позиции классического танца.

- * Проучивание Battment tendu simple со сменой направления «рабочей ноги»(вперёд, назад, в сторону)
- *Проучивание композиции с использованием смены направлений «рабочей» ноги.

Раздел: «Упражнения у станка – подготовка в освоению rond de jambe par terre»2ч.
(опора две руки)

- * Функция «рабочей ноги»
- *Функция « опорной ноги»
- * Положение корпуса.
- *Понятие on de dans, on de hors.
- *Проучивание композиции на основе проученных навыков – подготовка к освоению rond de jambe par terre.

Раздел: «Прыжки» 2ч.

- *Методика исполнения прыжка – по 6 – ой позиции ног.
- * Положение корпуса, головы, рук, ног, стоп при исполнении прыжка.
- *Проучивание Temps leve sote по 1 –ой, 2 –ой, 5 – ой позиций ног в классического танца.

Раздел: «Элементы русского народно – сценического танца» 4ч.

- *Рассказ о русском народном танце.
- *Показ видеофильма – разновидности русского народного танца. (хороводы, переплясы, пересеки, пляски)
- *Ритмический рисунок русских народных мелодий.
- *Положение корпуса при исполнении элементов русского народного танца.
- *Правильное положение спины, плечей при исполнении элементов русского народного танца.
- *Проучивание композиционных связок на поддержание правильного положения корпуса.

Раздел: «Положения и движения рук в русском народном танце» 2ч.

- *Положение кистей рук в русском народном танце (открытое, закрытое).
- *Открывание и закрывание рук в русском народном танце. (одной руки в сторону, обеих рук, поочередное открывание и закрывание рук).
- *Положение рук в паре. (руки внизу, под руку, одной рукой за талию, руки на плечах друг друга, стоя лицом друг к другу, руки перекрещены наверху, разведены в сторону).

Раздел: «Положение ног в русском народном танце» 2ч.

- * 6-я, 3-я позиции ног- как основные, рабочие позиции русского народно-сценического танца.

- *Открытое и закрытое положение стоп.
- *Работа стоп в русском танце (пятка, носок).
- *Проучивание композиционных связок использованием 6-ю,3-ю позиции, с открытым и закрытым положением стоп, переменной работой пятки и носка.

Раздел: «Основные шаги русского танца» 2ч.

- * Простой шаг вперед.
- *Шаг с приставлением одной ноги к другой. (пяткой, носком, всей стопой)
- *Шаги из стороны в сторону с приставлением одной ноги к другой (пяткой, носком, всей стопой).
- *Исполнение проученных шагов в различных музыкально- ритмических характерах.(шаг плавный, скользящий, быстрый, медленный).

Раздел: «Притопы» 1ч.

- *Основные правила исполнения притопов.
- *Положение корпуса, ног, стоп при исполнении притопов.
- * Понятие «перенос центра тяжести тела» с одной ноги на другую.
- * Одинарный притоп, тройной притоп.

Раздел: «Подскоки» 1ч.

- *Работа ног(стоп) при исполнении подскоков.
- *Положение спины при исполнении подскоков.
- *Подскоки с двух ног на две (с прямо вытянутыми ногами ,стопами, с поджиманием ног сзади, с поджиманием ног впереди)
- * Подскоки на одной ноге (вторая поджатая впереди).
- * Боковой шаг на подскоках (галоп).

**Раздел: « Движения русского танца» 2ч.
«ковырялочка», «моталочка».**

- *Положение корпуса, головы при исполнении простой «ковырялочки», «моталочки».
- *Работа ног (опорной, рабочей) при исполнении простой «ковырялочки», «моталочки».
- * Работа стоп при исполнении движений.
- *Характер исполнения движений.

Раздел: «Итоговое занятие» 1ч.

Демонстрация умений и навыков приобретённых на занятиях

«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

ПО РАЗДЕЛУ « ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА» (теория, практика) 15ч.

Раздел: Ознакомление с возможной подвижностью различных частей тела подвижностью 2ч. (анатомический обзор)

- *Мышечный скелет человека.
- *Работа мышц (растяжение, сокращение)

Раздел: Ознакомление с элементами партерной гимнастики: 3ч.

- *Упражнения для развития гибкости;
- *Упражнения для стоп;
- *Упражнения для развития растяжки;
- *Упражнения для позвоночника.
- *Выполнение тренировочных упражнений на полу.

Раздел: Позвоночник – как основа правильной осанки 1ч.

- *Проучивание упражнений на развитие гибкости позвоночника.
- *Развитие мышечного « корсета» в области позвоночника.
- *Проучивание комплекса упражнений на развитие и активизацию мышц шеи и спины.

Раздел: Развитие пластических способностей тела. 2ч.

- *Пластика рук (плечевой пояс).
- *Пластика поясничных мышц.
- *Проучивание комплекса упражнений на развитие пластических способностей мышц плечевого и поясничного разделов тела.

Раздел: Растяжение мышц и суставов. 2ч.

- *Растяжение мышц стопы.
- *Растяжение мышц в области паха(тазобедренный сустав).
- *Растяжение мышц поясничного раздела.
- *Проучивание комплекса упражнений направленных на растяжение мышц и суставов

Раздел: **Закрепление полученных навыков и умений.** 3ч.

*Комплексы упражнений активизирующий работу мышц и суставов.

Раздел: **Итоговое занятие** 1ч.

*Демонстрация полученных умений и навыков по разделу
« ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА».

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

ПО РАЗДЕЛУ «ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭТЮДЫ, ИГРЫ, ТАНЦЫ» (практика) 16ч.

Раздел: **«Упражнения на ориентирование в пространстве»** 3ч.

*Различие правой, левой, ноги, руки, плеча;

*Повороты вправо и влево;

*Построение в колонну по одному, по два в пары;

*Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;

*Круг, сужение и расширение круга;

*Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или
круг.

Раздел: **«Рисунки и переходы в танце»** 2ч.

*Проучивание; “воротца”, “змейка”, “спираль”;

Раздел: **«Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге
в разном характере и ритме»** 10ч.

*Ознакомление с играми;

*Этюд на основе проученных движений русского танца.

*Русский хоровод.

* Детский сюжетный танец на основе проученных движений польки.

Раздел: **«Итоговое занятие»** 1ч.

*Демонстрация проученных этюдов и танцев.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕУЛЬТАТ ПО ПРОГРАММЕ

«РИТМИКА И ТАНЕЦ»:

В результате обучения по данной программе обучающиеся должны

знать:

- о ритме и темпе музыкального произведения.
- названия новых танцевальных элементов и движений.
- анатомическое название, предназначение способы движения «частей тела».
- правила исполнения движений в паре.
- проученные этюды, игры, танцы.

уметь:

- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- выполнять упражнения на растяжение, пластику мышц;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

1. Хореографический класс с зеркальным оформлением стен, оборудованный «станками».
2. Нотно-методическая литература.
3. Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
4. Аудиокассеты, CD – диски.
5. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
6. Резиновые мячи среднего размера.
7. Коврики.
8. Костюмы для концертной деятельности.

ФОРМА НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ:

Девочки: тренировочный купальник (трессы), лосино, балетные тапочки.
Мальчики: тренировочная майка, шорты (лосино), балетные тапочки.

**ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ
И НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

«РИТМИКА И ТАНЕЦ»

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - М.: Айрис Пресс, 1999.
2. Дереклеева Н. И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1 – 5 классы». – М.: ВАКО, 2007.
3. Шершнева В. Г. «От ритмики к танцу» - М., 2008
4. Добовчук С. В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие» - М.: МГИУ, 2008
5. Пустовойтова М. Б. «Ритмика для детей: учебно - методическое пособие» - М.: ВЛАДОС, 2008
6. Кокорова Е. Методическое пособие по ритмике.- М., Музиздат. 1963.
7. Константиновский В. Учить прекрасному. – М., Молодая гвардия. 1963.
8. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. – Минск. 1971.
9. Шушина З. Ритмика. М., Музыка. 1976.
10. Янковская М. Творческие игры в воспитании младшего школьника. М., 1984.
11. Смирнова М. Основные элементы классического танца. – М., 1979.
12. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л., Искусство. 1963.
13. Костровинская В., Писарев А. Школа классического танца. – Л., Искусство. 1986.
14. Мессерер А. Уроки классического танца. – М., Искусство. 1981.
15. Базарова Н. Классический танец.- Л., Искусство. 1975.
16. Тарасов Н. Классический танец.- М., Искусство. 1981.
17. Ярмолович Л. Принципы оформления урока классического танца.- М., Искусство. 1953.
18. Ваганова А. Основы классического танца.- Л., Искусство. 1980.
19. Пестов П. Уроки классического танца. – М., Вся Россия. 1999.
20. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., Айрис-пресс. 1999.
21. Устинова Т. Русский народный танец. – М., Искусство. 1976.

- 22.Климов А. Основы русского народного танца.- М., Советская Россия. 1981.
- 23.Ткаченко Т. Народный танец.- М., Искусство. 1967.
- 24.Захаров В. Радуга русского танца.- М., Советская Россия.1986.
- 25.Гусев Г. Методика преподавания народного танца.- М., Владос. 2005.
- 26.Князева О. Танцы Урала.- Свердловск, 1962.
- 27.Устинова Т. Беречь красоту русского танца.- М., 1959.
- 28.Гойлезовский К. Образы русской народной хореографии.- М., 1976.
- 29.Ткаченко Т. Народные танцы.- М., 1975.
30. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru
3. www.tangodance.by
4. www.youtube.com

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

ПО ПРОГРАММЕ «РИТМИКА И ТАНЕЦ».

- *Обучающиеся по программе «Ритмика и танец», предоставляют справку от участкового врача, с разрешением посещать занятия.
- *На занятия приходите строго по расписанию в сопровождении родителей. (если нет письменного разрешения родителей на самостоятельное передвижение)
- *На занятия приходите в специальной форме и обуви.
- *В комнате для переодевания соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к своим вещам, аккуратно укладывая их на места.
- *На одежде не должно быть колющих, режущих предметов.
- *Рот должен быть свободен от посторонних предметов (жевательная резинка, конфеты и т. д. и т. п.).
- *Оборудование класса использовать по их прямому назначению.
- *Во время занятия соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога.
- *Время перерыва между занятиями использовать для восстановления сил.
- *Электроприборы и электрооборудование руками не трогать, пользоваться ими может только педагог.
- *При возникновении боли немедленно сообщить педагогу.
- *При возникновении чрезвычайной ситуации соблюдать спокойствие, внимательно слушать и неукоснительно исполнять указания педагога.
- *Бережно относиться к оборудованию танцевального зала.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

ИНСТРУКТАЖ ПО ПРАВИЛАМ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РИТМИКА И ТАНЕЦ»

- *Категорически запрещается приносить на занятия горючие, самовозгорающиеся предметы (спички, зажигалки, бенгальские огни, хлопушки, и т. п.).
- *При появлении резкого запаха (неизвестного происхождения), задымлении или других нестандартных явлениях необходимо покинуть класс (сообщив об этом педагогу), до выяснения причин создавших данную ситуацию.
- *При возникновении пожароопасной ситуации следует немедленно покинуть класс (не принимая ни каких действий направленных на предотвращение пожароопасной ситуации).
- *При возникновении пожароопасной ситуации двигаться по ранее изученному маршруту-плану эвакуации (схема эвакуации см. в классе).
- *Во время эвакуации выполнять указания педагога.
- *Во время эвакуации быть рядом с педагогом.
- *Во время эвакуации соблюдать спокойствие не кричать, не бегать, не создавать паники.
- *По окончании эвакуации всем быть рядом с педагогом, для возможности установления количества эвакуированных.
- *Расходиться только по разрешению педагога.

