

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Танцевальная ритмика. Партер.»

для учащихся **6-8 лет**

Срок реализации - **2 года**

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Составители: Шардакова Н.Г., Кадикова И. С.,
Кисель В. А., педагоги
дополнительного образования

Принята на заседании Педагогического совета

Протокол № 3 от 08.06.2021

Утверждена приказом от 08.06.2021 № 76

г. Зеленогорск

2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация подготовительных групп в хореографических коллективах является первой ступенью обучения и ставит своей целью приобщение детей к танцевальному искусству, раскрывая перед ними его многообразие и красоту, воспитывая эмоциональную отзывчивость и прививая основные навыки умения слышать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

Занятие «Танцевальной ритмикой» должно способствовать общему физическому и эмоциональному развитию ребенка, его подготовке к дальнейшему обучению хореографии.

Эстетическое воспитание должно осуществляться в едином комплексе со всеми другими задачами развития и обучения детей, среди которых общее физическое развитие, развитие специальных танцевальных данных, обучение технике исполнения танцевальных элементов, правильная постановка корпуса, развитие музыкальности и артистизма.

Решение задач, выдвигаемых программой, требует внимательного отношения к психологическому воздействию на детей младшего возраста, к особенностям их психики и мышления.

Основными задачами педагога являются: усвоение основ правильной постановки корпуса (при этом нужно обращать внимание на природные недостатки сложения фигуры), общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата, развитие чувства ритма, умения отражать в движении характер музыки.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Основополагающими принципами программы являются: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Цель программы: укрепление физического здоровья, воспитание общей культуры обучающихся через освоение первоначальных навыков танцевального искусства для углубленного занятия хореографией в дальнейшем.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

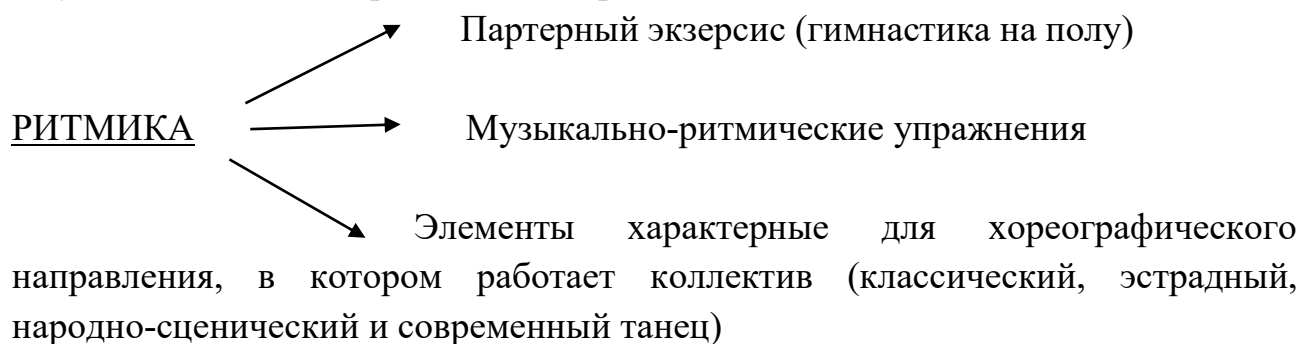
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание трудолюбия, ответственности.

Формы и режим занятий

Обучение состоит из трех основных разделов:



С учетом возрастных особенностей, обучающихся в процессе обучения, применяются:

Психофизиологические особенности	Формы обучения	Результат
превалирует игровая деятельность	музыкально-ритмические игры	формирование пространственной ориентации
образное мышление	этюды	развитие воображения
постоянная смена деятельности	танцевальные шаги	развитие координации, музыкального слуха, чувства ритма

Форма занятий групповая. В группе - 12-15 человек. В соответствии с СанПиН продолжительность занятия – 2 уч. часа по 30 минут 2 раза в неделю. Базовая учебная нагрузка - 4 часа в неделю.

Прогнозируемый результат:

- овладение музыкально-ритмической грамотой;
- освоение основ правильной постановки корпуса и позиций рук;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие пространственного ориентирования.

Во время карантинных мероприятий, отъездов в командировку и на конкурсы, чтобы не останавливать образовательный процесс в других группах, занятия могут проходить в форме дистанционного обучения, в онлайн режиме. Цели и задачи остаются без изменений.

«Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников» (Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», ст.16) Соответственно программа с применением дистанционных технологий – это обучение обучающегося педагогом в очном режиме с использованием информационных средств. А программа дистанционного обучения предполагает удаленное взаимодействие обучающегося с педагогом при помощи средств, необходимых для проведения обучения.

Дистанционное обучение происходит в режиме онлайн и включает такие формы, как видео уроки, онлайн консультации, чаты. Обучающиеся работают через электронно-информационные ресурсы, персональные сайты, электронную почту, голосовые и видеоконференции.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п\п	Название темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика
I	Гимнастика на полу			
1	Движения для стоп	12	2	10
2	Движения для корпуса	16	2	14
3	Движения для ног	22	2	20
4	Движения для укрепления мышц живота	16	2	14
II	Промежуточная аттестация: открытое занятие для родителей	2	--	2
III	Итоговая аттестация: открытое занятие для родителей	2	--	2
	здоровьесберегающие технологии	2		2
	Итого:	72	8	60

Здоровьесберегающие мероприятия на занятиях ритмики.

В настоящее время здоровьесберегающие технологии являются одним из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни обучающихся. Большие физические и эмоциональные нагрузки, плотный учебный график, малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание – приводят к ослаблению детского организма, к нарушению опорно-двигательного аппарата и к серьёзным функциональным заболеваниям.

При использовании здоровьесберегающих технологий занятия хореографией способны восполнить здоровье детей, дать организму оптимальную физическую нагрузку, сформировать правильную осанку, восстанавливая положительный энергетический тонус, устраняя умственные перегрузки, способствуя взаимопониманию в социальном общении, развивая интеллектуальные способности, обогащая нравственное здоровье и духовный мир, при этом обучая здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии воспитывают у детей бережное отношение к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии, пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни. Проводится словесная и наглядная организационно-воспитательная работа с детьми, как во время занятий, так и во внеурочной деятельности, выбирая такие методы, которые способствуют активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

В течении учебного года проводятся беседы о вредных и полезных привычках, о безопасности в сети и быту, упражнения на дыхание, пальчиковая гимнастика, подвижные музыкальные игры, партерная гимнастика.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

ГИМНАСТИКА НА ПОЛУ (par terre)

1. Движение для стоп:

- вытягивание и сокращение стоп вместе и поочередно в различных сочетаниях с фиксацией руками в данных положениях;

2. Движения для корпуса:

- вводим новое положение корпуса в ранее изученных движениях flat back;
- наклоны корпуса в положении полу шпагат вперед, назад и в сторону к ноге;
- изучение входа в «мостик» из положения стоя и лежа;
- перегибы корпуса стойка «мостик» с подъемом ноги вверх в вытянутом положении;
- «кораблик» выполняется лежа на животе с поочередным вытягиванием ноги назад, а руки вперед.

3. Движения для ног:

- «стрелочка» в направлении вперед, в сторону с удержанием за пятку и за носок, фиксация в данном положении;
- releve lent на 90гр. в положении лежа на спине с усложнением сокращения и вытягивания стопы;
- grand batman jete в положении лежа на спине с удержанием руками на 90 гр.

4. Движения для укрепления мышц живота:

- «солдатик»;
- «уголок»

Умения и навыки:

По окончании первого года обучения дети владеют музыкально-ритмической грамотой, умеют слушать музыку, ориентироваться в пространстве, эмоционально отзывчивы и раскрепощены.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй год обучения

№ п\п	Название темы (базовая часть)	Кол-во часов всего	Теория	Практика
I	Гимнастика на полу			
1	Движения для стоп	9	1	8
2	Движения для корпуса	23	1	22
3	Движения для ног	18	1	17
4	Движения для укрепления мышц живота	16	1	15
II	Промежуточная аттестация: открытое занятие для родителей	2	--	2
III	Итоговая аттестация: открытое занятие для родителей	2	--	2
	здоровьесберегающие технологии	2		2
	Итого:	72	4	65

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

ГИМНАСТИКА НА ПОЛУ (par terre)

1. Движение для стоп:

- вытягивание и сокращение стоп вместе и поочередно в различных сочетаниях с фиксацией руками в данных положениях;

2. Движения для корпуса:

- вводим новое положение корпуса в ранее изученных движениях flat back;
- наклоны корпуса в положении полу шпагат вперед, назад и в сторону к ноге;
- изучение входа в «мостик» из положения стоя и лежа;
- перегибы корпуса стойка «мостик» с подъемом ноги вверх в вытянутом положении;
- «кораблик» выполняется лежа на животе с поочередным вытягиванием ноги назад, а руки вперед.

3. Движения для ног:

- «стрелочка» в направлении вперед, в сторону с удержанием за пятку и за носок, фиксация в данном положении;
- releve lent на 90гр. в положении лежа на спине с усложнением сокращения и вытягивания стопы;
- grand batman jete в положении лежа на спине с удержанием руками на 90 гр.

4. Движения для укрепления мышц живота:

- «солдатик»;
- «уголок»

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года:

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 мая.

Количество учебных недель: 36 недель

(1 полугодие - 17 учебных недель, 2 полугодие - 19 учебных недель)

Праздничные выходные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января - Новогодние и рождественские праздники;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля - День защитника Отечества;
- 8 марта - Международный женский день;
- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 9 мая - День Победы;
- 12 июня – День России.

Формы контрольно-оценочной деятельности

- В течении учебного года проводятся диагностические занятия: обучающиеся выполняют задания, в которых определяется уровень освоения танцевальных элементов.
- По завершении первого и второго полугодия проводятся открытые занятия для родителей.

Ожидаемый результат

В процессе обучения по программе «Танцевальная ритмика» обучающиеся укрепили костно-мышечный аппарат, развили чувство ритма и координацию. Систематическое выполнение танцевальных этюдов и музыкально-подвижных игр способствовало расширению творческого воображения и фантазии ребенка. Умения и навыки, полученные обучающимися, являются основой для дальнейшего обучения в хореографическом коллективе.

Условия реализации программы

1. Кадровое обеспечение

Программу «Танцевальная ритмика» может реализовывать педагог с высшим педагогическим образованием, с хореографической подготовкой.

2. Материально-техническое оснащение

- хореографический класс с зеркалами;
- музыкальный инструмент - фортепиано;
- музыкальный центр;
- ноутбук, дисковые накопители, флэш-память.

3. Методическое обеспечение программы

Литература для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Для педагогов-хореографов, учащихся детских танцевальных коллективов и их родителей/ Т. Барышникова – М.: Рольф, Айрис - пресс, 2000, 256с.
2. Беляков Н.Т. Фигура, грация, осанка/ Н.Т. Белякова - М.: «Просвещение» 1978г, 165с.
3. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, ДМШ, школ искусств, детских садов.- 2-е изд., испр. и доп./ Н.И. Бочкарева - Кемерово, 2000, 101с.

4. Суворова Т.И., Казанцева Л. Спортивные олимпийские танцы для детей/ Т.И. Суворова, Л.И. Казанцева - СПб, 2008 – 40с.
5. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (новогодний репертуар)/ Т.И. Суворова - СПб, 2009 – 32с.
6. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (выпуск 4)/ Т.И. Суворова - СПб, 2005 – 44с.
7. Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся/ Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт – М.: Физкультура и спорт, 1994 – 160с.

Литература для обучающихся

1. Александрова Н. А., Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен – СПб: БХВ, 2018
2. Делаэ Ж., Марлье М., Маруся и её любимые занятия. Балет. Музыка – М: АСТ, 2017
3. Мохова П., Балет. Книга о безграничных возможностях – М: Манн, Иванов и Фербер, 2020

Сетевые ресурсы

1. База методических видеокурсов, готовых постановок, лекций и аккомпанемента - <http://dancehelp.ru/>
2. Все для хореографов - <https://www.horeograf.com/>
3. Методическое пособие "От ритмики к танцу" - http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1
4. 50 танцевальных игр - https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_1173