

Рассмотрено на заседании Методического Совета ГАОУ ТО «ГРК» Протокол № <u>1</u> от <u>15</u> <u>авг</u> <u>2019</u> г.	Согласовано Зам.директора по ВР <u>Юрий</u> « <u>10</u> <u>августа</u> <u>2019</u> г.	Утверждаю Директор гимназии <u>Ильин</u> « <u>10</u> <u>августа</u> <u>2019</u> г.
---	--	---



Государственное автономное общеобразовательное
учреждение Тюменской области «Гимназия российской
культуры»

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика и танец»

Направленность программы: художественно -
эстетическая

Класс: 1 – 4

Срок реализации: 4 года

Уровень программы: базовый

Составитель: Кольцова А. Ю.

2019/2020 учебный год

Тюмень

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Нормативно-правовая основа дополнительной общеобразовательной программы	2
1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной программы	2
1.3. Педагогическая целесообразность, актуальность и новизна дополнительной общеобразовательной программы.....	3
1.4. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы.....	3
1.5. Требования к категории слушателей.....	4
1.6. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной программы.....	4
1.7. Принципы обучения по дополнительной общеобразовательной программе.....	5
1.8. Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы.....	6
1.9. Ожидаемые результаты обучения.....	6
1.10. Формы подведения итогов и определение результативности дополнительной общеобразовательной программы.....	7
2. Учебно-тематический план занятий и содержание дополнительной общеобразовательной программы.....	7
3. Методическое и информационное обеспечение программы.....	11
4. Приложения.....	12

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовая основа программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 года №1726-р);
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006г. № 06-1844);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 1 апреля 2014 г. № 089-613 «О направлении методических рекомендаций»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

1.2 Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Программа представляет собой комплексную дополнительную образовательную услугу, и направлена на приобщение детей к музыкально - танцевальному искусству, на приобретение основ исполнения танцевальных па, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре.

Ритмика и танцевальное искусство являются очень важными видами деятельности в современной школе. Задачами ритмики являются развитие общей музыкальности и чувства ритма у детей. Задача танцевального искусства расширение знаний о танцевальном народном искусстве, формирование правильной осанки и танцевальности, раскованности движений.

выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

Раздел 4. Танцевальный репертуар включает народные и бальные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

Программа для учащихся младшего школьного возраста

Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развиваются у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научится дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

1.7. Принципы обучения по дополнительной общеразвивающей программе

В качестве основных принципов обучения по данной программе определены:

- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип комплексного подхода.

1.8. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы учебного модуля и регламентируется расписанием занятий.

Сроки реализации программы. Программа реализуется в течение четырех лет. Обучение рассчитано на 33 - 34 учебные недели, общее количество учебных часов – 33 – 34 часа.

Формы реализации программы и режим занятий. Занятия реализуются в очной форме, посредством проведения групповых видов работы.

Порядок организации занятий:

- режим занятий: 1 раз в неделю;
- продолжительность занятия- 40 минут.

Материально-техническая база. Занятия проводятся на базе кабинетов ГАОУ ТО Гимназии российской культуры. Хореографический зал оснащен необходимым для организации образовательного процесса оборудованием:

- хореографический станок, двухрядный;
- зеркала;
- аудиосистема, персональный компьютер.

1.9. Ожидаемые результаты обучения

В результате работы по программе курса учащиеся должны знать:

- основные термины музыкальной грамоты, и понятия танцевальной азбуки;
- основные позиции рук и ног;
- методику исполнения основных движений.

Учащиеся должны уметь:

- двигаться в соответствии характера музыкального произведения;
- самостоятельно исполнять выученные движения танца;
- выполнять движения под музыку, начинать и заканчивать упражнение соответственно музыкальному сопровождению.

Владение навыками:

- исполнения программных движений;
- координации движений.

Метапредметный результат реализации программы.

Хореография содержит богатые возможности для формирования учебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности.

Показателем этого являются раскрытие межпредметные связи, которые влияют на успешное прохождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин. Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь с музыкой, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем.

Каждый танец имеет определенные исторические корни и историческое происхождение.

При изучении общих понятий в хореографии учащиеся сталкиваются с понятиями «круг», «квадрат», «звездочка», «угол поворота», «линия», «диагональ», «параллель», доли счета ($2/4$, $3/4$, $4/4$), точки зала (четные и нечетные). Самая тесная взаимосвязь прослеживается с физкультурой и по строению урока, и по его насыщенности. Каждый урок имеет конкретную цель.

1.10. Формы подведения итогов и определение результативности программы

Результативность усвоения учебного материала отслеживается посредством:

- наглядного показа;
- промежуточного и итогового урока.

Основной формой подведения итогов является итоговый урок.

2. Учебно-тематический план занятий и содержание дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование разделов	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов в год			
1.	Азбука музыкального движения	8	8	8	8
2.	Элементы ритмической гимнастики	11	12	12	12
3.	Танцевальные движения	7	7	7	7
4.	Танцевальный репертуар	7	7	7	7
	Итого:	33	34	34	34

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Первый год обучения

1. Азбука музыкального движения.

Теория.

Характер музыки. Темп. Строение (вступление, окончание). Точки зала.

Терминология.

Практика.

Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой, различие музыкальных частей. Движение в различных темпах. Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала 1 – 8.

Построение и перестроение. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца».

Проектируемый результат.

Научить учащихся построению, перестроению, свободному перемещению по залу. Учащиеся должны уметь двигаться в различных музыкальных темпах, определять характер музыки.

2. Элементы ритмической гимнастики.

Теория.

Позиция ног I-III (условно), VI. Первоначальные сведения по анатомии человека. Терминология.

Практика.

Повороты и наклоны головы. Поднятие и опускание плеч. Наклоны корпуса. Вращение кистей рук. Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полупальцах и с последующим приседанием по VI позиции. Прыжки по VI позиции на месте.

Партерный тренаж. Положение сидя. Упражнения на сгибания ног. Упражнения на развитие мышц туловища. Наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопы, наклоны в стороны на широкой растяжке. Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола. Сокращение и вытягивание стопы по первой и по шестой позициям. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины.

Проектируемый результат.

Учащиеся должны ознакомиться с основными элементами ритмической гимнастики, свободно владеть подъёмом на полупальцы с последующим приседанием по VI позиции, овладеть прыжками по VI позиции ног. Научиться исполнять основные элементы партерного тренажа.

3. Элементы классического танца – не изучаются.

4. Танцевальный репертуар

Теория.

Понятия об интервалах. Понятия о движении по ходу танца и обратно.

Понятие о ведущей роли мальчиков в парном танце. Положение рук в танце.

Терминология.

Практика.

Раскрывание рук вперед – в сторону из положения на «поясе», в характере русского танца соединяя потом это упражнение с поворотом головы и корпуса. Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг вперед и назад, на полупальцах, легкий бег. Шаг с подскоком. Удары стопой по VI и по III позиции ног. Тройной притоп. Боковой галоп по 6 позиции. Поклоны и реверансы. Хлопки в ладоши. Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки. Элементарные статические танцы. Детские бальные танцы. Просмотр видеозаписей.

Проектируемый результат.

Овладеть элементарными статическими танцами. Ознакомиться с терминологией. Знать о ведущей роли партнёра в парном танце. Знать положение рук в танце.

Второй год обучения

1. Азбука музыкального движения.

Теория.

Строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение). Ритмический рисунок.

Практика.

Повторение материала, изученного в 1 классе. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Передача в движении ритмического рисунка.

Построение и перестроение. Построение из колонны по одному в колонну по три (тройка), по четыре (четверка) на месте и в движении. Выполнение простейших перестроений шагами, имитирующие шаги животных и птиц. Перестроение из троек и четверок в «кружочки» и «звездочки».

Перестроение в парах, обход одним партнером другого.

Проектируемый результат.

Учащиеся должны знать строение музыкальной речи. Уметь в движении передать ритмический рисунок. Знать перестроение в парах. Исполнять до-за-до.

2. Элементы ритмической гимнастики.

Теория.

Первоначальные сведения по анатомии человека (повторение).

Терминология.

Практика.

Повторение упражнений изученных в первом классе. Усложнение упражнений для развития мышц спинного пресса и спины.

Проектируемый результат.

Учащиеся должны научиться владеть терминологией, правильно выполнять упражнения ритмической гимнастики.

3. Танцевальные движения.

Теория.

Позиции рук I – III. Позиции ног I – V. Упражнения классического танца.

Терминология.

Практика.

Позиции и упражнения классического танца. Постановка корпуса.

Положение ан-фас. Позиции ног I, II, III, IV, V (ознакомительно), VI.

Подготовительное положение и I, II, III позиция рук. Полуприседание (демиплие) по I, II, VI позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону и вперед по I и III позициям. Ритмические прыжки по VI позиции. Перевод рук из подготовительного положения в III позицию и возвращение обратно.

Перевод рук через I во II позицию и обратно. Подъем на полупальцы по I и VI позициям.

Проектируемый результат.

Изучить позиции рук I – III, позиции ног I – V. Ознакомиться с терминологией. Исполнять элементы классического танца.

4. Танцевальный репертуар

Теория.

Положение рук в танце. Первоначальные представления о танцевальном образе. Понятие об ансамбле. Терминология.

Практика.

Повторение пройденного материала в первом классе. Танцевальные движения. Тройной притоп. Подготовка к ковырялочке, веревочке, присядке.

Поочередное раскрывание рук в характере русского танца из положения рук на поясе. Основные танцевальные движения. Шаг польки по 6 позиции вперед. Ковырялочка с тройным притопом. Переменный ход. Танцы. Первоначальное представление о танцевальном образе. Изучение танцев «Казачок», «Рок-н-ролл».

Проектируемый результат.

Изучить положение рук в танце. Иметь первоначальное представление о танцевальном образе, иметь понятие об ансамбле. Ознакомиться с терминологией. Владеть изученным танцевальным материалом.

Третий год обучения

1. Азбука музыкального движения.

Теория.

Знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4 (полька, вальс, марш). Понятие о такте и затакте.

Практика.

Повторение материалов 1-2 классов. Ритмическое упражнение с музыкальным заданием. Передача в движении характера музыки, размера и ритмического рисунка. Определение на слух музыкального размера. Отсчет тактов и определение затактового построения. Прослушивание и анализ музыки разучиваемых танцев. Построение и перестроение. Построение из одного круга в два, движение в колонне по диагонали с переходом в центре через одного. Построение «корзиночка», «цепочка».

Проектируемый результат.

Научиться определять музыкальный размер. Научиться передавать в движении характер музыки, размера и ритмического рисунка. Владеть изученным танцевальным материалом.

2. Элементы ритмической гимнастики.

Теория.

Образные упражнения. Терминология.

Практика.

Повторение упражнений изученных в 1–2 классе. Образные упражнения («кошка», «кошка лезет под забор», «лебедь» и т.д.)

Упражнения на боку с выбросом ноги высоко в сторону, носок вытянут.

Проектируемый результат.

Владение терминологией. Выполнение упражнений с выбросом ноги.

3. Танцевальные движения.

Теория.

Первая форма пор де бра А. Вагановой. Терминология.

Практика.

Упражнения классического танца. Повторение пройденного. Выдвижение ноги (банман-тандю) назад с I и III позиции. Поднимание ноги на 25 градусов (релеве лянд) из I позиции вперед и в стороны. Маленькие броски ногой (батман тандю жетэ) из I и III позиций вперед и в сторону. Подъем на полупальцы в сочетании с полуприседаниями. Прыжки на двух ногах (сотэ) по I позиции условно. Слитные движения руками (пор де бра) из подготовительного положения в I, затем во II позицию и в исходное положение. Первая форма пор де бра.

Проектируемый результат.

Ознакомиться с первой формой пор де бра. Владеть терминологией. Изучить основные элементы классического танца.

4. Танцевальный репертуар.

Теория.

Первоначальные сведения по историческому бальному танцу.

Происхождение и особенности польки, танго. Изучение польки, танго.

Практика.

Повторение изученных танцев в 1-2 классах. Разучивание свободной композиции польки, танго. Просмотр видеозаписей.

Проектируемый результат.

Получение знаний по историческому бальному танцу. Овладение изученным танцевальным материалом.

Четвертый год обучения

1. Азбука музыкального движения.

Теория.

Специфические музыкальные инструменты, используемые для создания звуковых эффектов (маракасы, кастаньеты, тамбурины).

Практика.

Использование инструментов для передачи сильных и слабых долей в музыке. Повторение ранее изученных вариантов перестроений с различным музыкальным сопровождением.

Проектируемый результат.

Знакомство со специфическими музыкальными инструментами.
Закрепление ранее изученного танцевального материала с различным
музыкальным сопровождением.

2. Элементы ритмической гимнастики.

Теория.

Повторение пройденного материала.

Практика.

Повторение пройденного материала.

Проектируемый результат.

Овладение пройденным материалом.

3. Танцевальные движения.

Теория.

Повторение пройденного материала. Терминология.

Практика.

Вытягивание ноги из I и III позиции вперед, в стороны, назад.

Полуприседания (деми-пле) по I, II и VI позициям. Глубокое приседание по I, II и VI позициям. Скользящие движения по полу (пассе пар тер). Прыжки сotte по VI и III позициям.

Проектируемый результат.

Знание терминологии. Самостоятельное составление экзерсиса на середине зала.

4. Танцевальный репертуар.

Теория.

Первоначальные сведения по современным хореографическим направлениям.

Практика.

Разучивание свободной композиции под современную музыку. Повторение свободной композиции вальса, изучение танцевальных этюдов в различных национальных характерах. Просмотр видеозаписей.

Проектируемый результат.

Иметь сведения о современных хореографических направлениях. Изучить композиции вальса.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная литература:

1. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения - СПб.: Лань, 2019 – 240 с.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии - М.: Айрис – пресс, 2000 – 266 с.
3. Бекина С. И. Ломова Т.П. Соковнина Е.Н. Музыка и движение.- М.: Просвещение, 1984 - 288 с., ил., нот. материал.
4. Боганова А. Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия “Учебники для вузов. Специальная литература” — СПб.: Лань, 2000 – 192 с.
5. Конорова Е. В. Конорова Е.В. Ритмика: Методическое пособие. В 2-х выпусках. Выпуск 1: Занятия по ритмике в первом и втором классах ДМШ. М.: Музыка, 2012 – 116 с.
6. Конорова Е. В. "Ритмика: Методическое пособие. В 2-х выпусках. Выпуск 2: Занятия по ритмике в третьем и четвертом классах детской музыкальной школы. Выпуск 2. Москва.: Музыка, 2018 – 136 с.
7. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство М.: Музыка, 1987. — 120 с.
8. Руднева С.Д. Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение М.: Просвещение, 1972. — 334 с.
9. Ткаченко Т.С Народные танцы. М.: Искусство, 1954. — 680 с.
10. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М.: Советский композитор, 1989 – 104 с.

Дополнительная литература:

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
2. Шукшина З. Ритмика. – М.: Музыка, 1979.