

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Кинельское управление министерства образования и науки Самарской области

ГБОУ ООШ пос. Угорье

РАССМОТРЕНО
Председатель МО

И.М. Колесникова
Протокол № 1
от 30.08.2023 г

СОГЛАСОВАНО
ответственная за УВР

Е.П. Маркина
Протокол №1
от 30.08.2023г

УТВЕРЖДЕНО
директор
ГБОУ ООШ пос. Угорье

А.Н. Панарина
Приказ № 125-од
от 31.08.2023г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Маркина Е.П.,
учитель физкультуры

пос. Угорье, 2023

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обучение детей младшего школьного возраста ритмике и танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требуют от педагога, не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи.

Ритмическая гимнастика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности, организации здорового образа жизни.

С помощью ритмической гимнастики можно снять психическое напряжение, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить самочувствие.

Занятия в детском объединении «Ритмика» открывают большие возможности для многосторонних способностей школьника. На занятиях детского объединения самое главное пробудить в детях художественное начало, оптимально развить индивидуально-хореографические данные каждого ребенка. Помимо развития музыкально - ритмических данных на занятиях знакомятся с детскими и народными танцами.

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при помощи собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика», разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г (в редакции Распоряжения Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);
3. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года;
7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной**. Программа построена на личностно-ориентированном обучении (создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей).

Новизна прослеживается в ее содержании, в образовательный процесс включены элементы физического воспитания. Благодаря этому дети получают навыки танцевальной деятельности и физической культуры. Ребёнок чувствует себя успешным и получает навыки, умения для практической деятельности.

В программу введен раздел «Ритмика и пластика» так как для детей этого возраста характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмика, а это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными.

Занятия служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания. Развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

Дети младшего возраста из-за слабости мышц не могут долго держать корпус в натянутом состоянии и поэтому быстро устают. Упражнения на ковриках способствуют раскрепощению и отвлекают внимание детей на занятия другого характера.

В данную программу введен региональный компонент: обучающиеся познакомятся с историей и становлением данного вида спорта в Самарской области.

Актуальность программы:

Творчество, его формирование и развитие - одна из интереснейших и таинственных проблем, привлекающая внимание исследователей разных специальностей. Изучение этой проблемы актуально в связи с тем, что главное

условие прогрессивного развития общества - человек, способный к творческому созиданию.

Формирование творческих качеств личности необходимо начинать с детского возраста. По мнению психологов и педагогов, детей следует как можно раньше побуждать к выполнению творческих заданий.

Актуальность проблемы сделала необходимым поиск видов детской художественной деятельности, оптимальных с точки зрения формирования творчества.

Творчество детей - своеобразная сфера их духовной жизни, их самовыражение.

Чрезвычайно благоприятным для развития творческих способностей является такой вид искусства, как танец.

Танец не только форма художественного отображения жизни, но и форма общения людей. Для детей младшего школьного возраста танцевальная деятельность является одним из средств познания мира. Во время ознакомления с различными танцами дети получают знания о культуре разных народов, их традициях, народных костюмах, истории народов разных национальностей.

Танец помогает создать условия для самореализации всех детей, но при этом необходимо концентрировать внимание на индивидуальности каждого ребенка.

Данная программа помогает формировать в ребенке активную деятельную личность. Учит детей общаться и работать в коллективе.

Полученные знания и умения дети смогут использовать и применять в дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена: желанием детей и их родителей; здоровьесберегающим сопровождением программы.

Основной принцип программы: постепенность в усвоении материала.

Программа может быть реализована с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. А также, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся обучающимися из класса ритмики и пластики в танцевальный класс.

Цель программы: обучить элементам ритмики и танца, воспитать в учениках чувство к прекрасному (посредством хореографической пластики) чувства дружбы и коллективизма; развитие индивидуальных особенностей личности ребенка через обучение основам танца.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с общими теоретическими понятиями ритмико-танцевальной деятельности;
- формировать целостное представление об искусстве танца;

- обучить движениям на развитие координации, правилам музыкальных игр;
- обучить основным элементам танца.

Воспитательные:

- прививать основы сценической культуры, зрительской культуры;
- расширять общекультурный кругозор обучающихся;
- воспитывать интерес к искусству танца;
- воспитывать коммуникабельность, умение контролировать себя;
- привить основы коллективной деятельности;
- привить основы здорового образа жизни;
- воспитывать взаимовыручку, культуру общения с партнёром.

Развивающие:

- развить индивидуальные творческие способности в процессе танцевальной деятельности;
- формировать практические умения и навыки в области ритмики и хореографии;
- формирование творческих качеств личности, творческое воображение.

Дополнительная образовательная программа «Ритмика» состоит из 3 модулей: «Ритмика и пластика», «Детский танец», «Народно-стилизованнный танец».

Сроки реализации: Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение 1 года.

В год 133 часа, 38 учебных недель.

Возраст детей: Программа ориентирована на обучение детей 7–10 лет.

Формы организации деятельности: по группам. На занятиях учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1,5 часа. Продолжительность занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Наполняемость: от 10 до 15 человек в группе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной программы «Ритмика»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Ритмика и пластика»	44	4,5	39,5	Вводный контроль
2.	«Детский танец»	40	2,5	37,5	Наблюдение. Промежуточная аттестация
3.	«Народно-стилизованнный танец»	49	3,5	45,5	Итоговая аттестация (выступление)
	ИТОГО	133	10,5	122,5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Модуль «Ритмика и пластика»

Реализация этого модуля направлена на знакомство детей с основными понятиями в танце. Приобретение навыков владения собственным телом, развитие чувства ритма, гибкости, чёткости движений, правильности осанки.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться простейшими движениями, овладеть манипуляцией предметами в танце. Обучающиеся приобретают опыт выступления на публике.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода. Направлен на формирование у детей начальных навыков синхронной ходьбы, перестроений в простые фигуры, умение держать эти фигуры в процессе танца, знать и отслеживать точное своё местоположение в картине танца. В ходе занятий происходит творческая самореализация личности ребёнка.

Цель модуля: Развитие физических способностей детей, создание условий для формирования интереса к занятию творчеством, к музыке, танцу. Формирования координации и умений владеть своим телом.

Задачи модуля:

- познакомить с общими теоретическими понятиями ритмико-танцевальной деятельности;
- воспитывать коммуникабельность, умение контролировать себя;
- привить основы коллективной деятельности;
- развить индивидуальные творческие способности в процессе танцевальной деятельности.

Учебно-тематический план модуля «Ритмика и пластика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Все го	Тео рия	Прак тика
1.1	Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в программу «Ритмику». Знакомство с основными понятиями.	2	1	1
1.2	Закрепление понятий «Ровная спина», «Вытянутая стопа».	1,5	0,5	1
1.3	Первичная диагностика. Определение индивидуального уровня подготовки.	2	-	2
1.4	Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.	1,5	-	1,5
1.5	Упражнения на перестроения в шеренгу, в колонну, в рассыпную по команде.	2	-	2
1.6	Постановка корпуса. Основные правила. Упражнения для развития гибкости, прямой спины.	1,5	-	1,5
1.7	Построение в шеренгу и колонну, передвижение в сцеплении из рук и («гусеница»), в рассыпную по команде.	2	-	2
1.8	Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»).	1,5	-	1,5
1.9	Построение в круги передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»	2	-	2
1.1	Ориентиры в право, в лево. Ориентиры к центру, от центра.	1,5	-	1,5

0				
1.1 1	Упражнения на развитие пресса(сгибание–разгибание корпуса, работа ног)	2	-	2
1.1 2	Упражнения на ритмичность. Игра на ритмический рисунок «Паровозик». Музыкально-ритмическая игра«Дорожка»	1,5	-	1,5
1.1 3	Упражнения на координацию.	2	-	2
1.1 4	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1,5	0,5	1
1.1 5	Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук.	2	-	2
1.1 6	Комплекс упражнений для постановки позиций ног, положений головы.	1,5	-	1,5
1.1 7	Растяжка. Наклоны из положения сидя вперёд с ногами вместе и врозь.	2	1	1
1.1 8	Наклоны из положения сидя вперёд с ногами врозь.	1,5	-	1,5
1.1 9	Ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц	2	-	2
1.2 0	Ритмико-гимнастические упражнения	1,5	-	1,5
1.2 1	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2
1.2 2	Пальчиковая гимнастика«цок,цок,лошадка»,«Шаловливые пальчики».	1,5	0,5	1
1.2 3	Выполнение шпагата с правой ноги, с левой ноги.	2	1	1
1.2 4	Выполнение поперечного шпагата.	1,5	-	1,5
1.2 5	Подготовка к занятию,растяжка. Итоговое открытое занятие для родителей.	2	-	2
	ИТОГО	44	4,5	39,5

Теория: «Что такое ритмика?». Знакомство с основными понятиями. Значение разминки. Понятия «Ровная спина». Понятия «Вытянутая стопа». Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Упражнения на ритмичность. Ритмико-гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения.

Практика: Разучивание основных понятий, исходных положений. Закрепление понятий «Ровная спина», «Вытянутая стопа». Первичная диагностика. Определение индивидуального уровня подготовки. Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания. Упражнения на перестроения в шеренгу, в колонну(солдатики), в рассыпную по команде. Игры «Бегущие ножки», «Правая и левая рука» Постановка корпуса. Основные правила. Упражнения: наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Построение в шеренгу и колонну передвижение в сцеплении за руки, в рассыпную по команде. Упражнения на устойчивость, развитие координации. Ориентеры вправо, влево. Ориентеры к центру, от центра. Упражнения на развитие пресса, Игра на ритмический рисунок. Музыкально-ритмическая игра. Упражнения на координацию, ориентировку в пространстве. Комплекс упражнений для постановки

корпуса, рук, позиций ног, положений головы. Растяжка. Пальчиковая гимнастика. Выполнение шпагата с правой ноги, с левой ноги. Итоговое открытое занятие для родителей.

2. Модуль «Детский танец»

Реализация этого модуля направлена на знакомство детей с основными танцевальными движениями. Приобретение навыков синхронного движения в танце, развитие чувства ритма. Обучить элементам ритмики и танца, воспитать в учениках чувство к прекрасному (посредством хореографической пластики).

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с основными элементами танца, овладеть простыми движениями, связками. Обучающиеся приобретают опыт выступления на публике.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода. Направлен на формирование у детей начальных навыков синхронности движений, развитие чувства такта и ритма, умение держать осанку. В ходе занятий происходит раскрепощение, уходит зажатость, скованность движений.

Цель модуля: Развитие индивидуальных особенностей личности ребенка через обучение основам танца. Продолжать развивать физических способностей детей, создание условий для формирования интереса к занятию творчеством, к музыке, танцу. Воспитание толерантности и терпимости к окружающим.

Задачи модуля:

- формировать целостное представление об искусстве танца;
- обучить основным элементам танца;
- прививать основы сценической культуры, зрительской культуры;
- привить основы здорового образа жизни;
- воспитывать толерантность и терпимость;
- воспитывать взаимовыручку, культуру общения с партнёром.

Учебно–тематический план модуля «Детский танец»

№п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
2.1	Просмотр видеозаписей выступлений детских коллективов. Чем детский танец отличается от взрослого.	1,5	1,5	-
2.2	Работа над выходом с кубиками под счет и музыку. Отработка шага «Гномиков». Ориентация в пространстве.	2	1	1
2.3	Отработка движений руками «Вертушка» под счет и музыку. Придумывание движений для группового танца.	1,5	-	1,5
2.4	Отработка синхронности под счет, под музыкальное сопровождение.	2	-	2
2.5	Движение «Потягивание», «Вертушка». Перестроение в колонну. Перестроение по диагонали.	1,5	-	1,5
2.6	Шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами отработка под счет.	2	-	2
2.7	Отработка под музыку.	1,5	-	1,5
2.8	Упражнение на раскрепощение: Обыграть слова в песни движениями у зеркала (без музыки и под	2	-	2

	музыку)			
2.9	Работа в парах «Кружение». Отработка движение в парах под счет, под музыку.	1,5	-	1,5
2.10	Отработка движений «почемучка» под счет, под музыку.	2	-	2
2.11	Хлопковые упражнения на ритмический рисунок, под музыку.	1,5	-	1,5
2.12	Инсценирование заданного действия под хлопки.	2	-	2
2.13	Отработка движения «Я иду» и «Здравствуйте» под счет	1,5	-	1,5
2.14	Отработка движения «Я иду» и «Здравствуйте» под музыку.	2	-	2
2.15	Отработка движений под счет и под музыку.	1,5	-	1,5
2.16	Отработка движений плечами «Незнайка».	2	-	2
2.17	Отработка движения «присед» для мальчиков и «прыжки» для девочек.	1,5	-	1,5
2.18	Работа над синхронностью движений под счет.	2	-	2
2.19	Работа над синхронностью движений под музыку.	1,5	-	1,5
2.20	Соединений всех движений в танец.	2	-	2
2.21	Отработка танца.	1,5	-	1,5
2.22	Генеральная репетиция.	2	-	2
2.23	Итоги работы. Показ танца на родительском собрании.	1,5	-	1,5
	ИТОГО	40	2,5	37,5

Теория: Просмотр видеозаписей выступлений детских коллективов. Чем детский танец отличается от взрослого. Чем детский танец отличается от взрослого. Работа над выходом с кубиками под счет и музыку. Придумывание и обсуждение движений танца.

Практика: Отработка шага «Гномиков». Ориентация в пространстве. Отработка движений руками «Вертушка» под счет и музыку. Придумывание движений для группового танца. Отработка синхронности под счет. Отработка синхронности под музыкальное сопровождение. Перестроение в колонну. Перестроение по диагонали. Шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами отработка под счет. Отработка под музыку. Упражнение на раскрепощение. Упражнение на раскрепощение. Хлопковые упражнения на ритмический рисунок. Инсценирование заданного действия под хлопки. Работа над синхронностью движений. Соединений всех движений в танец. Отработка танца. Показ танца на родительском собрании.

3. Модуль «Народно-стилизированный танец»

Реализация этого модуля направлена на знакомство детей с основными танцевальными движениями народного танца. Приобретение навыков синхронного движения в танце, развитие чувства ритма. Обучить хореографической пластике. Воспитание чувства дружбы и коллективизма; развитие индивидуальных особенностей личности ребенка через обучение основам народного танца.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с основными элементами народного танца, овладеть основными

движениями народного танца. Обучающиеся приобретают опыт выступления на публике.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода. Комплексный подход даёт возможность ребёнку точнее понять систему различных направлений в танце, понять свои предпочтения. В ходе занятий происходит развитие у детей способностей к саморазвитию в выбранной сфере деятельности.

Цель модуля: Развитие индивидуальных особенностей личности ребенка через обучение основам народного танца. Продолжать развивать физических способностей детей. Формировать способность к самопознанию, саморазвитию и самореализации своих способностей.

Задачи модуля:

- обучить движениям на развитие координации, правилам музыкальных игр;
- расширять общекультурный кругозор обучающихся;
- воспитывать интерес к искусству танца;
- формировать практические умения и навыки в области ритмики и хореографии;
- формирование творческих качеств личности, творческое воображение.

**Учебно–тематический план
модуля «Народно-стилизованнный танец»**

№п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
3.1	Понятие«хоровод»,народно-стилизованнный танец. Понятие «народно-характерный танец».	2	2	-
3.2	Знакомство с танцевальными движениями«Во поле березка стояла».	1,5	-	1,5
3.3	Изучение 1 комбинации танца «Выход»: девочек с платочками в руке; выход мальчиков.	2	-	2
3.4	Отработка Кружение для девочек с платочком; шаги для мальчиков.	1,5	-	1,5
3.5	Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет у зеркала.	2	-	2
3.6	Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет; под музыку	1,5	-	1,5
3.7	Отработка переходовдвухгруппна встречу друг другу под счет; под музыку	2	-	2
3.8	Отработка кружений двух групп.	1,5	-	1,5
3.9	Отработка шагов в народном стиле у девочек с «выбросом» платка	2	-	2
3.10	Отработка шагов в народном стиле у мальчиков и выпад под счет	1,5	-	1,5
3.11	Соединение движений в танцевальную связку. Отработка танцевальной связки под счёт; под музыку.	2	-	2
3.12	Работа над 2 частью танца, отработка хороводного шага в малом кругу.	1,5	-	1,5
3.13	Работа над проходом через хоровод старшей группы, отработка шагов.	2	-	2
3.14	Отработка шагов вперед со старшей	1,5	-	1,5

	группой			
3.15	Отработка шагов вперед с раскрытием рук в 1 позиции со старшей группой	2	-	2
3.16	Работа над синхронность движений двух групп детей.	1,5	-	1,5
3.17	Работа над 3 частью танца с переходами под счет.	2	-	2
3.18	Отработка шагов с переступанием накрест под счёт; под музыку.	1,5	-	1,5
3.19	Отработка синхронного шага обеих групп в танце	2	-	2
3.20	Отработка движений «ручеек» проход через старшую группу	1,5	-	1,5
3.21	Отработка переходов в заключительной части.	2	-	2
3.22	Отработка поклона в конце. Отработка каждой части танца.	1,5	-	1,5
3.23	Соединение всех частей в танец.	2	-	2
3.24	Репетиция всего танца	1,5	-	1,5
3.25	Разогрев. Отработка танца под музыку	2	-	2
3.26	Разогрев. Показ танца под музыку.	1,5	-	1,5
3.27	Разминка, растяжка. Показ танца родителям. Выступление.	2	-	2
3.28	Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения. ТБ на летних каникулах.	1,5	1,5	-
	ИТОГО	49	3,5	45,5

Теория: Понятие «хоровод», народно-стилизованый танец. Понятие «народно- характерный танец».

Практика: Знакомство с танцевальными движениями «Во поле березка стояла». Изучение 1 комбинации танца. Отработка Кружение для девочек с платочком; шаги для мальчиков. Отработка народных шагов с притопом. Отработка переходов двух групп на встречу друг другу, кружений двух групп, шагов в народном стиле у девочек с «выбросом» платка, шагов в народном стиле у мальчиков и выпад. Соединение движений в танцевальную связку. Отработка хороводного шага в малом кругу. Отработка шагов вперед с раскрытием рук в 1 позиции. Работа над синхронность движений двух групп детей. Работа над 3 частью танца с переходами. Отработка шагов с переступанием накрест, синхронного шага обеих групп в танце, движений «ручеек», переходов в заключительной части. Соединение всех частей в танец. Отработка танца под музыку. Разминка, растяжка. Показ танца родителям. Выступление.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В ходе занятий обучающиеся научатся пластике, основным танцевальным элементам, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами.

К концу обучения **воспитанник должен знать:**

- постановку рук, ног в русском народном танце;
- движения для укрепления мышц рук, ног, стоп, спины;
- основные направления движения по залу;
- определять характер танца;
- правила поведения в паре.

уметь:

- определять размер музыкального такта;
- работать в танцевальной группе;
- выполнять танцевально-гимнастические элементы;
- ориентироваться в зале;
- исполнять ритмические танцы;
- исполнять детские и русский-стилизированный народный танцы.

Основополагающие принципы программы:

- принцип учёта реальных возможностей и условий обеспечения программы материальными, технологическими ресурсами;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в различные виды деятельности;
- принцип ориентации на потребности общества и личности обучающегося;
- принцип личностно-ориентированного воспитания, в основе которого лежит признание личности ребёнка высшей социальной ценностью (принятие таким, какой он есть);
- принцип комплексного подхода, позволяющий воспитывать, развивать какие-либо качества ребёнка в комплексе, а не по очереди;
- принцип гуманизации и гуманитаризации, преследующий правильную ориентацию ребёнка в системе ценностей, включение его в диалог разных культур, духовно-нравственное становление;
- принцип внешней и внутренней дифференциации, который предполагает развитие детей способностей к саморазвитию в выбранной сфере деятельности;
- принцип возможностей корректировки программы с учётом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности, возможности адаптации обучающихся к современной социокультурной среде;
- принцип коммуникативной активности (использование новых, неизвестных обучающимся материалов, познавательная ценность которых вызывает потребность в общении);
- принцип сочетания коллективных и индивидуальных форм работы.

Программа реализует следующие функции:

- обучающую, направленную на повышение уровня образования в соответствии со способностями и возможностями обучающихся;
- развивающую, способствующую формированию определённых навыков, возможности их использования в дальнейшей жизни, в получении профессии; направленную на стимулирование положительных изменений в личности ребёнка, поддержку процессов самовыражения, поддержку стремления к самосовершенствованию обучающихся, включение их в образовательную деятельность; развитие творческих способностей обучающихся;
- воспитывающую, способствующую развитию ребёнка соответственно целям воспитания и формирования гуманистической направленности личности;

-диагностическую, позволяющую получить и использовать достоверную и педагогически значимую информацию о становлении и развитии личности обучающегося, эффективности учебно-воспитательного процесса;

-защитную, направленную на повышение уровня социальной защищённости обучающегося, нейтрализацию влияния негативных факторов окружающей среды на личность ребёнка и процесс его развития;

-социальной адаптации, заключающуюся в формировании социально-ориентированного сознания, развития способностей обучающихся к самостоятельному выбору жизненных возможностей;

-самоуправленческую, направленную на организацию коллективной деятельности, которая основана на развитии самостоятельности детей в принятии и реализации решений для достижения значимых коллективных целей;

-интегративную, которая даёт возможность сочетать коллективные и индивидуальные виды деятельности;

-прогностическую, помогающую определить реальные перспективы на основе диагностики;

-освоения управленческой культуры, предоставляющую возможность осуществить самостоятельный выбор в принятии решения, осознать свободу и ответственность; следует помнить, что без самоуправления коллектива невозможно подлинное развитие личности в нём.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№ п/п	Наименование тем	Дата		Количество часов			Формы контроля
		План	Факт	Всего	Теория	Практика	
1.Модуль«Ритмика и пластика»							
1.1	Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в программу «Ритмику». Знакомство с основными понятиями.			2	1	1	Наблюдение, беседа, анкетирование
1.2	Закрепление понятий «Ровная спина»,«Вытянутая стопа».			1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, анкетирование
1.3	Первичная диагностика. Определение индивидуального уровня подготовки.			2	-	2	Беседа, практическая работа, наблюдение
1.4	Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.			1,5	-	1,5	Диагностика, практическая работа, наблюдение
1.5	Упражнения на перестроения в шеренгу, в колонну, в рассыпную по команде.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
1.6	Постановка корпуса.			1.5	-	1,5	Практическая

	Основные правила. Упражнения для развития гибкости, прямой спины.						работа, наблюдение
1.7	Построение в шеренгу колонну, передвижение вцеплении за руки («гусеница»), в рассыпную по команде.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
1.8	Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»).			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
1.9	Построение в круги передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
1.10	Ориентиры вправо, влево. Ориентиры к центру, от центра.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
1.11	Упражнения на развитие пресса (сгибание – разгибание корпуса, работаног)			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
1.12	Упражнения на ритмичность. Игра на ритмический рисунок «Паровозик». Музыкально-ритмическая игра «Дорожка»			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
1.13	Упражнения на координацию.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
1.14	Упражнения на ориентировку в пространстве.			1,5	0,5	1	Практическая работа, наблюдение
1.15	Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
1.16	Комплекс упражнений для постановки позиций ног, положений головы.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
1.17	Растяжка. Наклоны из положения сидя вперёд с ногами в месте и врозь.			2	1	1	Практическая работа, наблюдение
1.18	Наклоны из положения сидя вперёд с ногами врозь.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
1.19	Ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
1.20	Ритмико-гимнастические упражнения			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
1.21	Общеразвивающие упражнения.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
1.22	Пальчиковая гимнастика «цок, цок, лошадка», «Шаловливые пальчики».			1,5	0,5	1	Практическая работа, наблюдение
1.23	Выполнение шпагата с правой ноги, с левой ноги.			2	1	1	Практическая работа, наблюдение

1.24	Выполнение поперечного шпагата.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
1.25	Подготовка к занятию, растяжка. Итоговое открытое занятие для родителей.			2	-	2	Выступление
2.Модуль «Детский танец»							
2.1	Просмотр видеозаписей выступлений детских коллективов. Чем детский танец отличается от взрослого			1,5	1,5	-	Наблюдение, беседа
2.2	Работа над выходом с кубиками под счет и музыку. Отработка шага «Гномиков». Ориентация в пространстве.			2	1	1	Практическая работа, наблюдение
2.3	Отработка движений руками «Вертушка» под счет и музыку. Придумывание движений для группового танца.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
2.4	Отработка синхронности под счет, под музыкальное сопровождение.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
2.5	Движение «Потягивание», «Вертушка». Перестроение в колонну. Перестроение по диагонали.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
2.6	Шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами отработка под счет.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
2.7	Отработка под музыку.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
2.8	Упражнение на раскрепощение: Обыграть слова в песни движениями у зеркала (без музыки и под музыку)			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
2.9	Работа в парах «Кружение». Отработка движение в парах под счет, под музыку.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
2.10	Отработка движений «почемучка» под счет, под музыку.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
2.11	Хлопковые упражнения на ритмический рисунок, под музыку.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
2.12	Инсценирование заданного действия под хлопки.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
2.13	Отработка движения «Я иду» и «Здравствуйте» под счет			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
2.14	Отработка движения «Я иду» и «Здравствуйте» под музыку.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
2.15	Отработка движений под счет			1,5	-	1,5	Практическая

	и под музыку.						работа, наблюдение
2.16	Отработка движений плечами «Незнайка».			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
2.17	Отработка движения «присед» для мальчиков и «прыжки» для девочек.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
2.18	Работа над синхронностью движений подсчет.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
2.19	Работа над синхронностью движений под музыку.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
2.20	Соединений всех движений в танец.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
2.21	Отработка танца.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
2.22	Генеральная репетиция.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
2.23	Итоги работы. Показ танца на родительском собрании.			1,5	-	1,5	Выступление
3. Модуль «Народно-стилизованый танец»							
3.1	Понятие «хоровод», народно-стилизованый танец. Понятие «народно-характерный танец».			2	2	-	Наблюдение, беседа
3.2	Знакомство с танцевальными движениями «Во поле березка стояла».			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.3	Изучение 1 комбинации танца «Выход»: девочек с платочками в руке; выход мальчиков.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
3.4	Отработка Кружение для девочек с платочком; шаги для мальчиков.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.5	Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет у зеркала.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
3.6	Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет; под музыку			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.7	Отработка переходов двух групп на встречу друг другу под счет; под музыку			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
3.8	Отработка кружений двух групп.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.9	Отработка шагов в народном стиле у девочек с «выбросом» платка			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
3.10	Отработка шагов в народном стиле у мальчиков и выпад под счет			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.11	Соединение движений в			2	-	2	Практическая

	танцевальную связку. Отработка танцевальной связки под счёт; под музыку.						работа, наблюдение
3.12	Работа над 2 частью танца, отработка хороводного шага в малом кругу.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.13	Работа над проходом через хоровод старшей группы, отработка шагов.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
3.14	Отработка шагов вперед со старшей группой			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.15	Отработка шагов вперед с раскрытием рук в 1 позиции со старшей группой			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
3.16	Работа над синхронность движений двух групп детей.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.17	Работа над 3 частью танца с переходами под счет.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
3.18	Отработка шагов с переступанием накрест под счёт; под музыку.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.19	Отработка синхронного шага обеих групп в танце			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
3.20	Отработка движений «ручеек» проход через старшую группу			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.21	Отработка переходов в заключительной части.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
3.22	Отработка поклона в конце. Отработка каждой части танца.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.23	Соединение всех частей в танец.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
3.24	Репетиция всего танца			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.25	Разогрев. Отработка танца под музыку			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
3.26	Разогрев. Показ танца под музыку.			1,5	-	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.27	Разминка, растяжка. Показ танца родителям. Выступление.			2	-	2	Практическая работа, наблюдение
3.28	Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения. ТБ на летних каникулах.			1,5	1,5	-	Итоговое выступление.
	ИТОГО			133	10,5	122,5	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально – техническое обеспечение: помещение для занятий (спортивный зал) соответствует требованиям СанПиН.

Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для работы:

- индивидуальные коврики;
- музыкальная аппаратура (колонки, микрофон);
- ноутбук;
- маты;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки;
- мячи резиновые.

Информационное обеспечение: видео-, интернет-источники.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, направленность которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, 1 квалификационная категория.

Необходимые умения:

- владеет формами и методами обучения;
- использует специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе обучающихся;
- организовывает различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, регулирует поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;
- реализовывает современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях, так и во внеурочной деятельности, ставит воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей;
- общается с детьми, признавая их достоинство, понимая и принимая их;
- планирует взаимодействие с родителями;
- организовывает совместную деятельность детей и взрослых при проведении занятий и досуговых мероприятий;
- обладает необходимыми знаниями преподаваемого предмета; основными закономерностями возрастного развития; основными методиками преподавания, видами и приемами современных педагогических технологий; путями достижения образовательных результатов и способами оценки результатов обучения.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Контроль усвоения программы носит безотметочный характер и предполагает уровень усвоения материала, успешности освоения программы.

Для того чтобы отследить уровень достигнутого результата осуществляется вводный контроль, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация успеваемости по программе и оцениваются следующим образом:

- низкий уровень – «Н».
- средний уровень – «С».
- высокий уровень – «В».

Контроль проводится в формах: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, самостоятельной работы, выступление на мероприятиях, итоговых открытых занятиях.

- Вводный контроль: (сентябрь), форма проведения – выполнение практических заданий. (Критерии оценки усвоения материала, по годам обучения). Проводится в начале учебного года.
- Текущий контроль: (ноябрь, март), форма проведения – выполнение практических заданий. (Проверка знаний, умений, навыков, по годам обучения). Выступления на различных мероприятиях, открытых занятиях.
- Промежуточная аттестация: (декабрь, май), форма проведения – выполнение практических заданий. (Критерии оценки усвоения материала, по годам обучения).
- Итоговый контроль (май), форма проведения – выполнение практических заданий. (Критерии оценки усвоения материала, по годам обучения). Отчётное мероприятие, занятие, проведённое обучающимися. Проводится в конце года обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмика»

Показатели		Уровень освоения программы			Задания	
		Низкий	Средний	Высокий		
Чувство ритма	Воспроизведение метра ритма	Способность ребенка точно воспроизводить метрическую пульсацию музыкального произведения; ритмический рисунок знакомой мелодии.	Ребенок затрудняется (или воспроизводит беспорядочные хлопки), не может повторить ритмический рисунок совместно с педагогом.	Ребенок на протяжении выполнения задания кратковременно теряет ощущение метра (спешит, запаздывает), но в целом справляется с заданием; повторяет ритмический рисунок без ошибок, но совместно с педагогом.	Ребенок точно воспроизводит метрическую пульсацию музыкального произведения; самостоятельно повторяет ритмический рисунок после показа педагога.	1. Прохлопать ритмический рисунок знакомой мелодии.
	Движение	Соответствие движений ребенка характеру музыки с контрастными частями, ритму и темпу музыкального произведения	Ребёнок смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки, движения выполняются неритмично, не чувствует смену темпа, движения меняются с большим опозданием.	Ребёнок производит смену движений, чувствует смену темпа с запаздыванием, движения меняются по показу взрослого или других детей.	Ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений в соответствии с изменением характера и темпа музыки, чувствует начало и конец музыки; все движения выполняет без ошибок.	1. Пройти под ритмичную музыку (по выбору педагога), координируя при этом движения рук ног и головы. 2. Пройти под музыку, меняя движение со сменой ритма и темпа музыкального произведения (от шага к бегу, от бега к подскоку).

Двигательная память	Точное воспроизведение элементов движения под музыку.	Ребенок не может запомнить движение и исполнить его, даже с подсказками педагога.	Ребенок повторяет с подсказкой педагога.	Ребенок самостоятельно повторяет движение или комбинацию, после показа педагога.	Повторить танцевальную комбинацию на основе знакомых движений (в соответствии с возрастом)
Артистичность	Способность ребенка проявить яркие, выразительные эмоции через движения.	Ребенок не хочет участвовать в предложенной игре, если участвует, то не может передать образ.	Ребенок включается в игру, но недостаточно ярко передает игровой образ	Ребенок с удовольствием, активно включается в игру, точно и ярко передает игровой образ	Игра изобразительного характера, связанная с передачей того или иного образа (животных, птиц, сказочных героев).

Продуктивные формы: хореографические конкурсы, фестивали между группами, совместно с родителями; участие в концертных мероприятиях учреждения, района, областных, региональных, Всероссийских и Международных конкурсах и фестивалях; итоговые музыкально-хореографические праздники и, конечно, поступление выпускников в учебные заведения хореографической направленности.

Документальные формы:

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио обучающихся.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценка проявлений детей производится по каждому показателю и осуществляется по 3- бальной системе (сформировано – 3 балла, недостаточно сформировано – 2 балла, не сформировано – 1 балл).

Оценка результатов

Уровень освоения программы	Количество детей	%
Освоена (18–21 балл)		
Недостаточно освоена (17–11 баллов)		
Не освоена (менее 11 баллов)		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Первостепенным методом обучения является метод практического (наглядного) показа, который в первую очередь использует педагог. Данный метод предполагает ряд правил (принципов) и приемов реализации.

Первый – принцип завершенности – означает, что любое изучаемое движение у станка или на середине зала первоначально показывается педагогом в целостном виде. Показ предваряет название движения и включает исходное положение, *preparations*, исполнение движения «в полную силу», завершение, т. е. возвращение в исходное положение. Движение должно быть исполнено соответственно принятой методике с точным положением ног, рук, головы, корпуса, используемых в конкретном виде танца. При исполнении движения руки находятся в учебном положении (на поясе) или в наиболее характерном для данного движения, танца. Желательно движение показать несколько раз подряд (2–4 раза).

Принцип музыкальности означает, что любое движение имеет музыкальную раскладку, т. е. исполняется соответственно заданному музыкальному размеру, который позволяет определить продолжительность движения. Многие движения имеют своеобразную ритмическую основу, структуру. Музыкальная раскладка по тактам и длительностям такта позволяет четко исполнить движение и показать особенности его музыкального исполнения. Движение можно показывать под музыку и под счет. В любом случае оно должно соответствовать музыкальной раскладке.

Принцип последовательности связан с тем, что для осознания детьми особенностей исполнения изучаемого движения его нужно изучать в определенной последовательности. В первую очередь следует руководствоваться тем, что изучение учебного и танцевального материала проходит через три следующих друг за другом этапа: знакомство, освоение, закрепление. У каждого из них есть свои задачи. Этап знакомства связан с тем, что при первом показе движения педагогом восприятие его ребенком происходит поверхностно. Он может увидеть и запомнить, например, то, что движение медленное или быстрое, веселое или грустное, мягкое или резкое, однако понять, как его исполнять и что оно собой представляет, ребенку с первого знакомства практически невозможно. Для этого существует второй этап изучения – практическое освоение, на котором с помощью различных приемов педагог помогает детям понять особенности исполнения движения и справиться с возможными трудностями. Третий этап – закрепление – нацелен на то, чтобы создать условия, при которых воспитанники смогут применить навыки исполнения изучаемого движения в иных вариантах и при других условиях. В результате у детей формируются разнообразные исполнительские умения.

Практический метод реализуется через практический показ изучаемого материала педагогом и его практическое исполнение детьми. Есть общие требования (правила) применения данного метода. Во-первых, первый показ любого движения исполняется, как отмечалось выше, в целостном виде. Каждое движение имеет исходное положение корпуса, ног, рук, головы. Показу предшествует *preparation* (подготовительное движение), которое исполняется на музыкальное вступление длительностью 4 такта $2/4$ или $3/4$, 2 такта $4/4$. Подготовительное движение позволяет привести руки, голову, ноги в положения, необходимые для исполнения движения. Музыкальное вступление знакомит с темпом, характером исполнения движения. Следует руководствоваться тем, что первый показ нацелен на создание образа движения. Поэтому оно исполняется в соответствующем ему темпе, ракурсе, манере.

Применяя практический метод, педагог должен исходить из того, что каждое движение имеет свой уровень сложности исполнения. Сложность движения

обусловлена несколькими моментами. Во-первых, уровень сложности связан со структурой движения.

К простым движениям относятся двухчастные, например: простой танцевальный шаг, «припадание», balance, «веревочка», «моталочка» и пр.; к сложным – движения трех-, четырехчастные, например: «ковырялочка», pasdeboutte, «молоточек» и пр. Во-вторых, сложность движений связана также с элементами внутри движения, которые требуют определенного навыка исполнения. В-третьих, уровень сложности движения может определяться амплитудой и его ритмической организацией. Можно выделить три уровня амплитуды движения: малая, средняя, большая. Педагог, работающий с детьми, должен владеть информацией о возрастных возможностях воспитанников.

Педагог, используя метод практического показа, может применять различные приемы, которые помогут ученикам точнее воспринять особенности движения и качественно его исполнить.

Прием фрагментации уместен при изучении движения сложного по структуре. Трех-, четырехчастное движение можно разделить на составляющие и показать (исполнить) каждую из них отдельно. Затем можно сосредоточиться на исполнении двух последовательных частей и таким образом подойти к завершеному исполнению целого движения. Прием фрагментации эффективен также в работе с детьми, которые в силу индивидуальных особенностей несколько отстают в учебном процессе, и исполнение сложного по структуре движения в целостном виде у них вызывает наибольшие трудности.

Прием исполнения движения в замедленном темпе (в полтемпа) можно применять на начальном этапе обучения детей в хореографическом коллективе или начальном этапе изучения движения. Он позволяет детям сосредоточиться и без спешки выполнить задание педагога. Однако следует помнить, что темп не должен быть излишне замедлен, так как это увеличит физическую нагрузку и может привести к искажению в исполнении движения.

Важное место в практике танца занимает метод упражнения, являющийся, пожалуй, самым распространенным, наиболее эффективным и приоритетным среди практических методов по закреплению знаний, выработке умений и навыков. По мнению В. А. Сластенина, «сущность его заключается в систематической отработке умения и навыка путем ритмично повторяющихся умственных действий, манипуляций, практических операций в процессе обобщающего взаимодействия детей с педагогом или в специально организованной индивидуальной деятельности. Функция метода направлена как на приобретение знаний, так и на перевод их в плоскость учебных и практических умений и навыков с последующим совершенствованием до репродуктивного и творческого уровня». Все виды упражнений условно можно разделить на три большие группы: подготовительные (тренировочные), учебные и творческие.

Метод упражнения является одним из первостепенных. С их помощью у детей формируются и развиваются качества и навыки, необходимые для исполнительской деятельности, вне которой танцевальная практика не существует. Однако роль упражнения значительно шире. В процессе занятий танцем у детей воспитываются определенные нормы поведения, общения, деятельности, имеющие значение не только в танцевальном классе, но и в повседневной жизнедеятельности детей. Эффективность данного метода достигается выполнением ряда правил и условий. Самыми важными среди них выступают следующие:

- прочное усвоение теоретического материала детьми, осознание целей и порядка выполнения упражнения;
- доведение до детей требований в последовательности действий, применение отдельных приемов и т. п. в целях правильного выполнения упражнения;
- демонстрация педагогом образцов правильного, творческого подхода к выполняемым упражнениям;
- соблюдение дидактической последовательности в выполнении упражнений, обусловленной закономерностями процесса обучения;
- разнообразие упражнений, предлагаемых для выполнения учащимся, по содержанию, форме, степени сложности;
- построение системы упражнений с нарастанием степени сложности;
- разработка системы упражнений с учетом индивидуально-личностных особенностей дошкольников (отстающие, со слабой познавательной активностью, успевающие, особо одаренные и др.);
- оптимальное количество упражнений, достаточное для усвоения конкретного вида знаний, выработки необходимых умений и навыков;
- обсуждение, анализ и коррекция выполненной работы при активной позиции педагога и детей.

Словесный (вербальный) метод является как самостоятельным методом, так и сопутствующим. В первую очередь словесная информация подготавливает, а затем и сопровождает практический показ учебно-танцевального материала, т. е. педагог использует речь для характеристики движения, просчитывает его музыкальную раскладку, создает образную характеристику. Другими словами, словесный метод помогает направить внимание детей, подготовить их к исполнению и сопровождает действия исполнителя.

Словесный метод на уроке танца может играть самостоятельную роль. Это возможно в случае, когда информация педагога нацелена на создание положительной атмосферы во время занятий, на активизацию деятельности детей и т. п. Здесь уместно применение приема обратной связи (вопроса-ответа), приема учебной задачи, где исключается наглядный показ, как пример деятельности. В данном случае используется словесный (содержательный) материал, который раскрывает содержание задания, формулирует задачи и желаемый результат.

Словесный метод имеет различные возможности (варианты, приемы) реализации. Учитывая то, что в учебном процессе дети не только приобретают знания, но у них также формируется образное мышление, эмоциональный опыт, педагог должен применять разнообразную палитру вербального материала. Наряду с использованием названий движений, рабочих понятий, принятых в хореографии и организующих деятельность детей, важно обращаться к образным сравнениям, художественным эпитетам и характеристикам. В то же время педагог должен различать и уместно использовать рекомендации и замечания, указания и пояснения и т. п. Основными принципами использования словесного метода должны стать доступность, уместность и неперегруженность словесной информации.

Иными словами, можно сказать, что в работе с детьми педагог должен стремиться, с одной стороны, повышать интеллектуальный уровень детей, с другой – создать условия, при которых учебно-танцевальный материал будет восприниматься не только по практическому показу, но и по словесному описанию.

Это в свою очередь активизирует внимание детей, поможет им сосредоточиться как на информации, получаемой от педагога, так и на своей деятельности.

Наглядно-иллюстративный метод делает учебный процесс более эмоциональным, динамичным, привлекательным. Наглядность дает возможность увидеть образец, модель, пример. Традиционно в педагогике иллюстрацию связывают с использованием различного подсобного материала (репродукции, схемы, фотографии, видео- и кинофильмы и т. п.). Иллюстративный характер может носить музыка, художественное слово, которое педагог использует для полноты воздействия на детей или создания атмосферы урока, контуров танцевального образа. Воспитывать детей следует на высоких примерах, которые в первую очередь обнаруживаются в профессиональной сфере хореографического искусства. Именно здесь демонстрируется школа любого вида танца: точность позиций и положений ног, рук, головы и корпуса; завершенность отдельных поз и развернутого танцевального текста; чистота музыкального сопровождения и совершенство техники танца.

Использование видеоматериалов помогает за очень короткое время в сжатом, концентрированном виде подавать большое количество информации, специально подготовленной для восприятия.

Видеометод – один из мощных источников воздействия на сознание и подсознание человека. Он может использоваться на всех этапах обучения как многофункциональный метод. Максимально активизируя наглядно-чувственное восприятие, видеометод обеспечивает более легкое и прочное усвоение знаний в их образно-понятийной целостности и эмоциональной окрашенности, существенно влияет на формирование мировоззрения, стимулирует развитие абстрактно-логического мышления, сокращает время на обучение. К наглядно-иллюстративному материалу можно отнести учебные пособия, включающие рисунки основных положений и позиций рук, ног, поз, программных движений.

В обучающем и постановочно-репетиционном процессе могут быть использованы репертуарные сборники. В них предлагаются схемы рисунков танцев, по которым дети как исполнители получают представление о точности их формы и траектории переходов. В современных условиях могут использоваться интерактивные доски, на которых педагог (постановщик) может нарисовать схему рисунка разучиваемого танца, сделать акцент на важности сохранения интервалов между танцорами, прорисовать прием перехода из рисунка в рисунок, который может вызвать затруднение.

Педагогам не следует останавливаться в поиске новых способов обучения. Основанием для этого является постоянное изучение своих воспитанников, их индивидуальных способностей и возрастных возможностей. Именно эта база знаний позволит более остро осознать возникающие проблемы и более точно определить пути их решения.

Методика построения занятий

В данной программе используются следующие педагогические принципы.

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

Развитие инициативы и самостоятельности. Включение детей в активную деятельность. Поддержка полезных начинаний детей, поощрение инициативы и творчества.

Обучение и воспитание детей в коллективе. Оптимальное сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации занятий.

Формирование творчества в танце при использовании всех перечисленных выше методов обучения, необходимыми являются следующие условия: чтобы дети не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует работать над каждым упражнением или этюдом дольше 2–4 занятий подряд. Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя; на занятиях должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.

Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу на занятиях, без которой невозможно становление и развитие творчества.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Занятия состоят из 4 частей.

1-я часть занятия – организационная; основная задача – настроить детей на предстоящую деятельность; занимает от 3 до 5 минут.

2-я часть занятия – подготовительная (вводная); занимает 1/4 от всего занятия, подготавливает двигательный аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние детей к основной части занятия.

3-я часть – основная; занимает 2/4 от всего занятия; основные задачи – совершенствование ранее полученных навыков, применение их в творческой ситуации, работа с детьми над развернутыми композициями.

4-я часть – заключительная; занимает 1/4 от всего занятия, снимает напряжение, излишнюю эмоциональность. Здесь можно использовать игры, забавы, свободное действие под музыку.

Первостепенную роль на занятиях играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятий очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т. д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авилова С. А., Калинина Т.В.Игровые и рифмованные формы физических упражнений. - Волгоград: Учитель, 2008
2. БабенковаЕ. А., Федоровская О. М. Игры, которые лечат. - М.: ТЦ Сфера, 2009
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - С.-П.: 2000
4. Васильева Т. К. Секрет танца/Т.К.Васильева. - С.-П.: Диамант, 1997
5. ДереклееваН. И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1–5 классы. - М.: ВАКО, 2007
6. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». - М.: МГИУ, 2008
7. Затымина Т.А., Л. В. Стрелетова «Музыкальная ритмика, учебно-методическое пособие». - М.: Издательство «Глобус», 2009
8. Петрусинский В.В.Обучение, тренинг, досуг. - М.: Новая школа, 1998
9. Пустовойтова М. Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». -М.: ВЛАДОС, 2008
10. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Сафидансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». - СПб.: Детство-пресс, 2001
11. Шершнева В. Г. От ритмики к танцу. - М.: Учебно-методический комплекс, 2008

Практический материал.

Игровой стретчинг.

Стретчинг— это система статистических растяжек, опирается на хатха-йогу.

I. Мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад

1. «Змея поднимает голову»

И.П. лежа на животе, руки в замочке на спине, голова на боку.

1. Медленно поднять голову и туловище и задержаться на 3–5 секунд, потом 10-15 секунд.

2. И.П.

2. «Кобра»

И.П. лежа на животе, руки на уровне груди лежат на полу, ладонями вниз.

1. выпрямляя руки, прогнуться назад, смотреть наверх и задержаться.

2. И.П.

3. «Ящерица»

И.П. лежа на животе, руки ладонями вниз под живот (простой вариант); руки рядом с собой вдоль туловища (сложный вариант).

1. Поднять прямые ноги, упираемся руками в пол и задержаться.

2. И.П.

4. «Корабль»

И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища.

1. Захватить руками за щиколотки ног.

2. Прогнуться, поднять вверх руки и ноги.

3. И.П.

Статика - задержаться.

Динамика - покататься.

5. «Лодочка»

И.П. лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладошка к ладошке.

1. Поднять руки и ноги и прогнуться.

2. И.П.

Статика - задержаться.

Динамика - покататься, «плывем».

6. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, опора на руки.

1. Выпрямляя руки, прогнуться назад.

2. Поднять согнутые ноги, стопами тянуться к голове.

3. И.П.

7. «Колечко»

И.П. стоя на коленях, руки на поясе.

1. Медленно наклониться назад, прогнуться и коснуться головой ног.

2. И.П.

8. «Кузнечик»

И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища, опора на кулаки, подбородком упираемся в пол.

1. Упираясь подбородком и руками поднять одну прямую ногу и задержаться (носок оттянуть).

2. Вернуться в И.П.

То же с другой ноги.

9. *«Собачка»*

И.П. сесть на пятки, руки в упоре сзади, кисти вперед.

1. Проскользить руками, откинуть голову назад, прогнуться и задержаться.

2. И.П.

10. *«Кошечка»*

И.П. стоя на четвереньках.

1. Выгнуть спину вверх, голову опустить на грудь («сердитая кошечка»).

2. Прогнуть спину голова вверх («добрая»).

11. *«Кошечка лезет под забор»*

И.П. на четвереньках.

1. Сесть на пятки, руки на полу пальцы смотрят вперед.

2. Тянуться руками вперед, грудь к полу, таз вверх.

3. Лежа на животе, выпрямляя руки прогнуться и посмотреть наверх.

4. И.П.

12. *«Кукушка»*

И.П. лежа на животе, ладони перед грудью на полу, ноги упор на пальцы.

1. Поднять все тело, опираясь на ладони.

2. Прогнуться, опора на пальчики ног.

3. И.П.

II. Мышцы спины и брюшного пресса. Наклоны вперед

1. *«Книжка»*

И.П. сидя руки вверх, ноги вытянуты.

1. Наклоняться вперед, коснуться руками пальцев ног, носки тянуться вперед (или пальцы на себя ладошки на стопы). Голова прямо.

2. И.П.

2. *«Птица»*

И.П. сидя ноги в стороны, руки в стороны параллельно полу.

1. Наклониться вперед, руками достать пальцы ног.

2. И.П.

3. *«Носорог»*

И.П. лежа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены.

1. Поднять голову и плечи и одну ногу, сгибая ее в коленке, носом достать колено, носочек оттянуть.

2. И.П.

3 - 4. С другой ноги.

4. *«Орешек»*

И.П. лежа на спине, руки за головой прямые.

1. Медленно поднять ноги (сгруппироваться), руками обхватить колени, голову в колени.

Статика - задержаться.

Динамика - покачаться.

2. И.П.

5. *«Обезьяна лезет за бананами»*

И.П. лежа на спине, одна нога поднята вверх («пальма»).

1. Руками взяться за бедро, поднимая руки вверх, по ноге тянемся за «бананами» (поднимать туловище, а не ногу тянуть на себя).

2. И.П.

6. «Веточка»

И.П. лежа на спине, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища или в стороны.

1. Медленно поднять ноги на 90 градусов.

2. И.П.

7. «Уголок»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Поднять прямые ноги под углом 45–15 градусов, носки тянутся на себя, пятки от себя.

2. И.П.

8. «Горка»

И.П. сидя ноги вперед.

Для младших - руки в упоре сзади.

Для старших - руки на поясе.

1. Поднять ноги на 45–90 градусов носки оттянуть.

2. И.П.

9. «Черепашка»

а) И.П. стоя на коленях, руки вверх, ладони вместе.

1. Медленно наклониться вперед, сесть на пятки, ладони на пол, голова вниз, тянуться вперед за руками, не поднимая таза.

2. И.П.

б) И.П. то же

1. Наклониться вперед, сесть на пятки, руки идут назад ладонками вверх, расслабиться (руки лежат на полу). Голова опущена.

2. И.П.

10. «Волчонок»

И.П. сидя, ноги вперед, одна нога согнута и подошвой касается бедра другой ноги, руки вверх.

1. Наклон вперед, достать руками до пальцев ног.

2. И.П.

3. То же с другой ноги.

11. «Ванька-встанька»

а) И.П. сидя ноги вперед, руками обхватить ногу, руки под коленом.

1. Лечь на спину.

2. И.П.

б) И.П. то же, но руки на поясе или за головой.

12. «Ёжик»

а) И.П. сидя на пятках, прямые руки в замке за спиной, ладони не разводить.

1. Наклон вперед, лбом коснуться пола, замочек вверх.

2. И.П.

б) И.П. сидя по-турецки.

в) И.П. сидя ноги согнуты в коленях стопа к стопе.

13. «Слон»

И.П. стоя, руки в замке за спиной, ноги вместе или слегка расставлены.

1. Наклониться вперед, руки поднять как можно выше (должны быть параллельны полу).
2. И.П.

III. Повороты и наклоны туловища

1. «Маятник»

И.П. лежа на спине, руки в стороны ладонками вниз.

1. Поднять ноги, не сгибая колен.
- 2, 3. Положить вправо □ влево до касания пола.
4. И.П.

2. «Морская звезда»

И.П. стоя, ноги шире плеч, руки в стороны, ладони вниз.

1. Наклониться в сторону, достать носок противоположной ноги.
2. И.П.
- 3, 4. То же в другую сторону.

3. «Лисичка»

И.П. стоя на коленях, руки перед грудью «лапки».

1. Сесть на пол слева от пяток.
2. И.П.
- 3, 4. В другую сторону(посмотреть на «хвостик»).

4. «Месяц»

И.П. стоя, ноги вместе руки вверх, ладонки друг к другу.

1. Наклон в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу, туловище не поворачивать.
2. И.П.
- 3, 4. То же в другую сторону.

5. «Муравей»

а) И.П. сидя по-турецки, пальцы рук на затылке.

1. Наклон туловища вправо, коснуться локтем пола.
2. И.П.
- 3, 4. То же в другую сторону.

б) И.П. то же.

1. Наклон туловища, правым локтем коснуться левого колена.
2. И.П.
- 3, 4. В другую сторону.

6. «Флюгер»

И.П. стоя, ноги вместе или слегка врозь, руки вперед, ладонки вместе «стрелочка».

1. Ноги на месте, повернуть корпус на 90 градусов, смотреть на руки.
- 2.И.П.
- 3, 4. В другую сторону.

7. «Стрекоза»

И.П. стоя на коленях, слегка раздвинув, руки в стороны, ладонками вниз.

1. Прямая правая рука идет вверх, левая рука к правой пятке, смотреть на пятку.
2. И.П.
- 3, 4. В другую сторону.

8. «Повороты»

И.П. стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью, ладони в кулаках.

1. Повернуться назад, руки следуют за туловищем.
2. И.П.

3, 4. В другую сторону.

IV. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног

1. «Бабочка»

а) И.П. сидя, ноги согнуты в коленях, стопа к стопе. Руками зацепиться за стопы, вытянуть спинку, макушкой тянемся к потолку.

1, 2 движение коленями вверх-вниз.

б) И.П. то же

1. Наклоняться вперед, лбом коснуться пяток.

2. И.П.

2. «Неваляшка»

И.П. сидя, ноги согнуты стопа к стопе, руки крест на крест, держаться за стопы.

а) 1, 2 покачаться из стороны в сторону.

б) назад - вперед.

в) в сторону - назад, в сторону - вперед.

3. «Паучок»

И.П. стоя, ноги врозь

1. Согнуть ногу, перенос тяжести тела с ноги на ногу (выпады).

2. И.П.

4. «Павлин» (выпады вперед)

И.П. стоя, правая нога вперед.

1. Перенести вес тела на правую ногу и покачаться.

2. И.П.

3, 4 с другой ноги.

5. «Лягушка»

И.П. стоя, ноги широко, стопы развернуты.

1. Согнуть ноги – полуприсед □ задержаться.

2. И.П.

6. «Ножницы»

И.П. сидя, руки в упоре сзади или лежа, руки в упоре на локотки.

1. Поднять ноги на 45–90 градусов, скрестные движения ногами □ горизонтальные ножницы.

2. Поднять ноги на 45–90 градусов, движения ногами разноименно вверх-вниз - вертикальные ножницы.

7. «Бег»

И.П. сидя или лежа, прямые ноги чуть приподняты.

1, 2. Сгибать и разгибать ноги в коленях в быстром темпе.

8. «Краб»

И.П. лежа на спине, согнуть ноги, стопы упираются в пол, руки вдоль туловища.

1. Поднять таз, прогнуться в пояснице.

9. «Велосипед»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять ноги на 90 градусов и согнуть в коленях.

1, 2 попеременно выпрямлять ноги в медленном и быстром темпе.

10. «Елочка»

И.П. стоя, ноги вместе, руки вниз.

1. Постепенно разводить ноги в стороны, чередуя пятки-носки, в конечном положении задержаться с прямой спиной.

2. Вернуться в И.П.

11. «Паровозик»

И.П. стоя на коленях, опора на руки, спина прямая, голова прямо.

1. Мах правой ногой назад.

2. И.П.

3, 4 с другой ноги.

12. «Жучок»

И.П. сидя, руки в упоре сзади, ноги выпрямлены.

1. Согнуть правую ногу, подтягиваем по полу ногу к ягодице.

2. И.П.

3, 4 с другой ноги.

13. «Хлопушка»

И.П. сидя, ноги прямо, руки в упоре сзади.

1. Поднять вверх прямую ногу и хлопок под ногой.

2. И.П.

3, 4 с другой ноги.

V. Укрепление и развитие стоп

1. «Ходьба»

И.П. сидя, ноги вперед, руки на поясе, спина ровная.

1. Разноименное движение стопами вверх-вниз.

2. «Кузнечик»

И.П. встать на колени, сесть на пол между пяток, носки в стороны.

1. Руками зацепить за стопы, поднимать и опускать стопы.

3. «Лошадка»

И.П. стоя на коленях, руки вперед.

1. Опуститься на пол, руки к груди.

2. И.П.

4. «Медвежонок»

И.П. сидя, стопа к стопе или по-турецки.

1. Руками захватить стопу и прижать к груди стопой.

2. И.П.

3, 4 с другой ноги.

5. «Телефон»

И.П. сидя стопа к стопе или по-турецки.

1. Правой рукой правую ногу поднять к уху.

2. И.П.

3, 4 с дугой ноги.

VI. Плечевой пояс

*1. «***»*

И.П. руки в замок, вывернуть ладонями вверх, локти прижать к ушам.

1. Опустить голову, руки потянуть назад.

2. И.П.

2. «Пчелка»

И.П. сидя на пятках, руки кулачками к поясу, локти в стороны.

1. Локти свести вперед.

2. И.П.

3. Локти свести назад.

4. И.П.

3. «Домик»

И.П. сидя на пятках, руки опущены.

1. Руки назад за спину, поднимая руки вверх стрелкой. Домик должен быть на уровне лопаток.

4. *«Открыть окошко»*

И.П. сидя на пятках, руки «полочкой» - предплечье на предплечье.

1. Поднять предплечья вверх - открыть окошко.

2. Быстро захлопнуть.

5. *«Крутые повороты»*

И.П. сидя ноги вперед, спина прямая, руки перед грудью согнуть в локтях, кулаки вверх, руки напряжены.

1. Резко повернуть в сторону.

2. Медленно вернуться в И.П.