

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

Рассмотрено и одобрено
Педагогическим советом
МАОУ «СОШ № 14»
(Протокол № 1 от 30.08.2016)

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 314/1 от 30.08. 2016

РАБОЧАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Ритмика и танец»

на 2016-2017 учебный год

Автор программы: Васильева Е.В.
Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации программы: 3 года
Педагог дополнительного образования:
Васильева Елена Васильевна

Великий Новгород
2016 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Необходимость написания данной образовательной программы возникла в связи с удовлетворением возрастающих потребностей родителей в укреплении общефизического состояния ребенка посредством специальных ритмических и танцевальных упражнений.

Программа предусматривает обучение по двум предметам:

- ритмика
- танец

В которую включены движения и упражнения из области ритмики, хореографии, пантомимы. Программа составлена с учетом возрастных особенностей и способствует оздоровлению и общему физическому развитию ребенка.

Программы по данному направлению в дополнительном образовании нет. Поэтому авторы данной программы разработали комплекс общеукрепляющих упражнений выполняемых в соответствии с особенностями музыкального сопровождения.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Предоставить ребенку возможность наиболее полно выразить через музыку и движения свои творческие способности, освободиться от физических и психических «зажимов».

Уроки движения под музыку нацелены на воспитание музыкальности и естественной двигательной реакции через принятие и переживание музыки, что может возникнуть в случае не созерцательного, а действенного её воспитания.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Формирование двигательной сферы и создания психолого-педагогических условий развития детей на основе их творческой активности.

- Способствовать раскрытию творческого потенциала детей;
- Подготовить опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения к физическим нагрузкам;
- Развивать чувство раскрепощенности, нравственно-коммуникативные качества ребенка в процессе группового общения с детьми;
- Развивать музыкальный слух, гибкость, пластичность, выворотность, «шаг».

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью данной программы является интеграция двух предметов, и мотивация детей через общеукрепляющие упражнения к танцу, а так же индивидуально – личностный подход к ребенку в профилактике различных заболеваний (сколиоз, косолапие) и укреплении той или иной группы мышц.

Каждый предмет ведет педагог специализирующийся по данному профилю. При этом оба педагога работают на единый репертуар.

В связи с этим на одной группе работают два педагога, что позволяет каждому из них более точно использовать методику преподавания своего предмета на данной группе. Предлагая практический материал, используя его творчески,

адаптируя к условиям работы, по необходимости изменяя отдельные движения или упражнения, таким образом, чтобы сам педагог внутренне принял эту композицию и сумел увлечь ею своих воспитанников (однако, при этом важно сохранить её образ, логику, стиль). Поэтому содержание программы, практический материал могут применяться с учетом условий её использования.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся в групповой форме. В процессе обучения формируются разновозрастные группы (младшая, средняя и старшая), что обеспечивает непрерывность образования. Продолжительность занятия – 30 минут, что соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям. Количество детей в каждой группе от 10 до 25 человек.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

По окончании 3-х годичного курса обучения ребенок должен уметь наиболее полно выразить через музыку и движения свои творческие способности.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Проводится один раз в полугодие в форме открытого урока для родителей в середине года и итогового концерта в конце года. Уровень развития ребенка отслеживается по результатам промежуточной и итоговой диагностики.

КРИТЕРИИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

- постановка корпуса, рук, ног, головы;
- координация движений;
- гибкость, пластичность, выворотность, «шаг»;
- чувство ритма;
- музыкальный слух;
- коммуникативность, чувство раскрепощенности;
- творческие способности.

I. УЧЕБНЫЙ - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № | Наименование темы | теор. | прак. | всего |
|----|--|-------|-------|-------|
| 1. | Знакомство с комплексом упражнений на развитие мышц. | 2 | 6 | 8 |
| 2. | Знакомство. Беседа о «живой музыке». | 2 | – | 2 |
| 3. | Коллективно-порядковые упражнения. | 2 | 4 | 6 |
| 4. | Игра «Музыкальные тропинки». | 1 | 3 | 4 |
| 5. | Танцевальная стойкость, готовность к движению. | 2 | 2 | 4 |
| 6. | Азбука музыкального движения. | 1 | 3 | 4 |

| | | | | |
|---------------|--|------------------|---|----|
| 7. | Музыка и виды движений (маховые, пружинные, плавные и т.д.). | 2 | 4 | 6 |
| 8. | Коллективно-порядковые упражнения. | 2 | 8 | 10 |
| 9. | Музыкально-двигательные игры. | 1 | 3 | 4 |
| 10. | Образно – игровые движения | 1 | 5 | 6 |
| 11. | Упражнения на растяжку и гибкость (игровая форма). | 1 | 5 | 6 |
| 12. | Этюды на образ. | 3 | 5 | 8 |
| Всего: | | 68 часов. | | |

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № | Наименование темы | теор. | прак. | всего |
|---------------|--|------------------|-------|-------|
| 1 | Комплекс упражнений на развитие мышц. | 2 | 5 | 7 |
| 2 | Ритмические упражнения. | 1 | 3 | 4 |
| 3 | Коллективно-порядковые упражнения. | 2 | 4 | 6 |
| 4 | Подготовительные танцевальные упражнения. | 2 | 2 | 4 |
| 5 | Музыка и виды движений. | 2 | 4 | 6 |
| 6 | Танцевальные ходы и элементы. | 2 | 2 | 4 |
| 7 | Упражнения на растяжку и гибкость. | 2 | 6 | 8 |
| 8 | Элементы классического танца. | 4 | 6 | 10 |
| 9 | Музыкально-двигательные игры. | 1 | 3 | 4 |
| 10 | Танцевальные этюды (образн.). | 3 | 5 | 8 |
| 11 | Танцевальная стойкость, готовность к движению. | 1 | 3 | 4 |
| 12 | Музыкально-двигательные игры. | 1 | 2 | 3 |
| Всего: | | 68 часов. | | |

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № | Тема урока | теор. | прак. | всего |
|----|---|-------|-------|-------|
| 1. | Игры на развитие воображения. | 4 | 6 | 10 |
| 2. | Изучение элементов эстрадного танца. | 4 | 4 | 8 |
| 3. | Изучение элементов классического танца. | 4 | 8 | 12 |
| 4. | Изучение элементов бального танца. | 4 | 10 | 14 |

| | | | | |
|----|--|-----------------|----|----|
| 5. | Изучение элементов эстрадного танца «Флешмоб» | 2 | 8 | 10 |
| 6. | Аллегро в продвижении | 4 | 6 | 10 |
| 7. | Изучение элементов движений детского танца. Игра на образ. | 2 | 12 | 14 |
| | Всего | 68 часов | | |

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения.

1. Знакомство с комплексом упражнений на развитие мышц.

- положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола;
- сокращение и вытягивание стопы в положении 4 и 1 позиции, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях;
- стойка на лопатках с опором руками в спину;
- упражнения на растяжку мышц ног: «самолет», «кукла», «ёжик», «бабочка» и др.;
- упражнения на мышцы спины: «лодочка», «паруса», «рыбка», «лягушка»;
- лежа на спине медленное поднимание ног в положение вверх.

2. Знакомство. Беседа о живой музыке.

- Характеристика различных музыкальных произведений.
- Весёлая – грустная
- Быстрая - медленная
- Громкая – тихая
- Поклон; приветствие
- Правила поведения в группе.

3. Коллективно-порядковые упражнения.

- шаги на месте по кругу;
- повороты направо и налево;
- построение в круг, шеренгу;
- ходьба в разных темпах: умеренном, быстром (в соответствии с музык. сопровождением);
- мелкий бег: «снежинка», «бабочка»;
- бег с высоким подниманием бедра: «колокольчики».

4. Игра «Музыкальные тропинки».

- Разминка по кругу. Изучение элементов бального танца. Игра.
- Разминка по кругу. Изучение элементов бального танца. Игра.
- Разминка по кругу. Этюд «Летка — енька». Игра на развитие памяти.
- Разминка у станка. Аллегро с продвижением. Этюд «Летка -енька»
- Разминка у станка. Аллегро по точкам

5. Танцевальная стойкость, готовность к движению.

- понятие музыкального вступления;
- понятие «быстро», «медленно», «умеренно»;
- образные элементы на устойчивость: «птичка», «вертолет», «самолет».

6. Азбука музыкального движения и его особенности.

- движения кистей рук – «капли с неба»
- движения стоп – «капли на землю»
- объединение движения с ускорением – «дождик»
- прыжки:
- в полуприсяде – «санки»
- по VI позиции – «через ямку»
- со II позиции накрест – «сугробы»
- по IV позиции со сменой ног – «лыжи»
- с ноги на ногу – «кочки» (движения исполняются в различных темпах, быстро - медленно)

7. Музыка и виды движения.

- определение характера танцевальной музыки словами и передача характера в движении: «Заводные игрушки»;
- простейшие маховые, пружинные и плавные движения рук, ног, корпуса;

8. Коллективно – порядковые упражнения.

- Шаг с носка – «карандаши»
- шаги на полупальцах - «растём»
- шаги на пятках – «лапти»
- шаги с подниманием колена – «солдатик»
- маховые движения – «птица»
- с хлопками – «парад»
- с поворотом бедра – «лисичка»
- боковой приставной – «тропинка»
- боковой шаг с приседанием – «грибочки»
- Бег лёгкий – «снежинки , бабочки»
- бег быстрый – «пчёлки, жук»
- с подъёмом колена – «барабанные палочки»
- с прямыми ногами вперёд , назад , в сторону – «брызги»
- галоп – «маятник»

9. Музыкально-двигательные игры.

- «У дяди Августа»;
- «Буги – Вуги»;
- «Если нравится тебе...»;
- «Кот и мыши»;
- «Магазин».

10. Образно – игровые движения

- работа стоп («елочка», «гармошка»):
 - по одному
 - вместе, в разные стороны
 - по очереди
 - в одном направлении
- работа рук:
 - port de bras I (классический вариант) «салют»
 - port de bras (в народном характере) «самовар»

- работа корпуса:
 - наклоны в стороны, с руками – «ветерок»
 - наклоны вперед – «мельница, по грибы и ягоды»
 - наклоны назад – «а где солнышко»
- подскоки:
 - руки на поясе - «горячий песок»
 - взмахи руками – «радость»

11. Упражнения на растяжку и гибкость.

- «Мостик»;
- «Аладдин»;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- «Велосипед»;
- «Паровоз»;
- «Книжка»;
- для плечевого, локтевого и кистевого суставов.

12. Этюды на образ

- «Веселые гуси»
- «Гномики»
- «Веселый паровозик»
- «Утята»
- «Чебурашка»
- «Буги-Вуги»
- «Поросята»
- «Антошка»
- «Березки и Лель»
- «Буратино»
- «Элементы русского народного танца»

2 год обучения

1. Комплекс упражнений на развитие мышц.

- положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола;
- сокращение и вытягивание стопы в положении 4 и 1 позиции сидя на полу, ноги вытянуты в коленях;
- круговые вращения стопы из 4 в 1 позицию и обратно;
- стойка на лопатках;
- сгибание и разгибание рук из положения лежа;
- «ножницы» в упоре лежа, «велосипед» - сидя на полу в упоре на локтях;
- мышц шеи: наклоны, повороты, и вращения головы
- поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;

2. Ритмические упражнения

- усложненная форма поклона
- шаг с носка – «карандаш наточен»
- шаг на полупальцах – «вытянулись»
- шаг на пятках – «карандаш сломался»
- с подниманием колена – «парад»
- с хлопками (ритмический рисунок) – «радость»

- махи руками (ритмический рисунок) – «приветствие»
- бег легкий (мелкий) – «ветерок» в комбинации с вращением
- бег быстрый (с высоким подниманием пяток назад) – «спортсмены»
- с подъемом колена – «цирковые лошадки»
- с вытянутыми ногами вперед, назад, в сторону – «часики» (быстро), ножницы (медленно)

3. Коллективно-порядковые упражнения

- шаги на месте и по кругу;
- повороты направо и налево;
- построения в шеренгу, колонну, круг, квадрат;
- ходьба в разных темпах;
- мелкий бег, сценический бег;
- прыжки с продвижением по 4 позиции, «мячик» по 4 поз.;
- шаги галопа: прямой, боковой, с разворотом на 180 град.
- с хлопками.

4. Подготовительные танцевальные упражнения

- галоп:
 - с поворотом (ритмический рисунок) – «песочные часы»
 - с хлопками (ритмический рисунок) – «куранты»
- подскоки:
 - с поворотом по точкам (ритмический рисунок) – «юла»
 - с хлопками (ритмический рисунок) – «цирк»
 - с маховым движением рук (ритмический рисунок) – «клоуны»
- боковой приставной шаг:
 - с приседанием
 - с хлопками
 - с махами ног в сторону
- прыжки по VI позиции
 - в длину – «через лужу»
 - с поджатыми - «через кочку»
 - в высоту – «струнка»
 - из стороны в сторону – «змейка»
 - по II позиции накрест – «сугробы»
 - по IV позиции со сменой ног – «на лыжах» (вперед – назад)

5. Музыка и виды движений.

- определение характера танцевальной музыки;
- маховые, пружинные и плавные движения рук, ног,
- головы и корпуса;
- определение словами и передача в движении характера
- музыки.

6. Танцевальные ходы и элементы

- продвижение в сторону: «елочка», «гармошка»
- боковой шаг: с выходом на пятку «Антошка», с руками (народный характер) «самовар»
- боковой приставной шаг

- с плечами и головой – «чашечки»
- с приседанием и поворотом – «блюдца»
- «тройное переступание» - «сахарок» (с добавлением других элементов народного танца)
- переменный шаг:
- с паузой – «березка»
- с ударом стопы
- шаг – польки в комбинации с подскоками, в паре – «корзиночка»

7. Упражнения на растяжку и гибкость.

- «Мостик»;
- «Книжка»;
- комплекс упражнений на растяжку из «позы героя»;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине и животе;
- «Велосипед»;
- перекаты на спине с прямыми, поджатыми ногами;
- повороты и вращения туловища в различных направлениях;
- для плечевого, локтевого и кистевого суставов.

8. Элементы классического танца

- позиции ног:
 - I позиция – «чебурашка»
 - II позиция – «Гулливер»
 - III позиция – «елочка»
 - VI позиция – «тропинка»
- позиции рук легли в основу I port de bras – «волшебный цветок»
- demi plie (по I и VI позициям) – «пружинка»
- battements tendus (как основа поклона) – «балерина»

9. Музыкально-двигательные игры.

- «Плетень»;
- «Буги – Вуги»;
- «Делай как я»;
- «Магазин»;
- «У оленя дом большой»;
- «Колпак»;
- «машинист и паровоз»;

10. Танцевальные этюды

- «Полька – бабочка»
- «Куклы»
- «У самовара»
- «Полкиз»
- «Кремена»
- «Буратино»
- «Цирк»

11. Танцевальная стойкость, готовность к движению.

- музыкальное вступление: начало и конец упражнения
- вместе с музыкальным сопровождением;
- передача разного характера музыки в характере
- предлагаемого образа;
- «Птичка», «самолет», «замри», «медуза»;
- «Апломб».

11. Музыкально – двигательные игры (усложненный вариант)

- «Танцевальный марафон»
- «Музыкальные пантомимы»
- «Магазин игрушек» (различные варианты)
- «Море волнуется раз...»
- «Огонек»

3 год обучения

1. Игры на развитие воображения.

Движения на дыхание. Танец «Мышиный рок-н-ролл». Разминка по кругу. Танец «Мышиный рок-н-ролл». Игра на воображение. Растяжка. Изучение - этюд «Игрушки» игра. Этюд «Игрушки». Танец «Игрушки» (по группам). Танец «Игрушки» (по группам). Повтор пройденного материала.

2. Изучение элементов эстрадного танца.

Игра на развитие пластики. Изучение элементов бального танца. Игра. Этюд «Летка — енька». Разминка у станка. Аллегро с продвижением. Этюд «Летка -енька» Аллегро по точкам. Повтор пройденного материала. Игры на пластику движений.

3. Изучение элементов классического танца.

Изучение элементов эстрадного танца. Аллегро в продвижении. Изучение движений. Игра. Изучение элементов. Этюд «Буратино» (1). Изучение элементов. Этюд «Буратино» (2). Изучение элементов. Этюд «Буратино» (3). Изучение элементов. Танец «Буратино» в группах. Игра. Танец «Буратино» Танец «Буратино» по группам. Анализ выполнения.

4. Изучение элементов бального танца.

Изучение элементов движений детского танца. Этюд «Красная шапочка» (1) Этюд «Красная шапочка» (2) Танец «Красная шапочка» (по группам). Игра на характер (образ) Этюд «Красная шапочка» (по группам.) Анализ исполнения.

5. Изучение элементов эстрадного танца «Флешмоб»

Изучение элементов эстрадного танца «Флешмоб». Игра. Изучение элементов эстрадного танца «Флешмоб» (по группам). Растяжка.

6. Аллегро в продвижении

Прыжки по точкам. Игры на память. Изучение элементов движений детского танца. Повторение пройденного материала.

7. Изучение элементов движений детского танца.

Этюд «Гномики» (1). Игры на воображение Этюд «Гномики» (2). Игры на память. Этюд «Гномики» (1). Игры на воображение. Этюд «Гномики» (2). Игры на образы. Танец «Гномики» (по группам). Игры на воображение Итоговое выступление. Викторина «Угадай танец»

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКАЯ ОСНАЩЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Для занятий необходимо просторное, хорошо проветриваемое помещение с деревянным полом, оснащенное специальными станками и зеркалами. Хорошо настроенный музыкальный инструмент (фортепиано, баян, аккордеон). Видеомагнитофон, музыкальный центр (поддерживающий аудиокассеты, компакт диски), гимнастические коврики для занятий ритмикой. Яркое освещение в классе, места переодевания для мальчиков и девочек, отдельно.

Для занятий необходимо просторное, хорошо проветриваемое помещение с деревянным полом, оснащенное специальными станками и зеркалами. Хорошо настроенный музыкальный инструмент (фортепиано, баян, аккордеон). Видеомагнитофон, музыкальный центр (поддерживающий аудиокассеты, компакт диски), гимнастические коврики для занятий партерной гимнастикой. Яркое освещение в классе, места для переодевания для мальчиков и девочек отдельно.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. Левин М. В. «Гимнастика в хореографической школе» Терра. спорт.1995 г.
2. Приложение к журналу «Внешкольник» - «Воспитание и ДО детей и молодежи». Физкультурно-оздоровительные программы для детей (региональный опыт) №7 2005 г. (серия для педагогов, родителей, детей).
3. ДО детей: учебное пособие для студ. высш. учебных заведений (под редакцией О. Е. Лебедева) М., Гуманист. – изд. центр ВЛАДОС, 2000 г.
4. Т.Т. Ротерс «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед. Училищ по спец. № 1910 «Физкультура».- М.: Просвещение, 1989 г.
5. Аттестация и государственная аккредитация образовательных учреждений ДО детей (теория и практика, нормативно-правовое обеспечение). Изд. 3-е, переработанное и дополненное. М., ГОУДОДФЦРСДОД, 2004 г.

Для учащихся

6. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика» пособие по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. С - Пб., 2000 г.
7. Боголюбская М. С. – «Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах».
8. М., 1982 г.