Кондратьева Ирина Сергеевна

МБОУ ДОД ЦДОД "Красноглинский" г.о. Самара

Педагог дополнительного образования

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа**

**по хореографии «Ритмика и танец»**

Возраст обучающихся 5-6 лет

Срок реализации программы 2 года

**Содержание**

1.Пояснительная записка

2. Учебно-тематический план и содержание программы

3. Условия реализации программы

4. Список литературы

5.Приложение: календарно-тематический план

**1. Пояснительная записка**

* 1. **Актуальность, направленность, педагогическая целесообразность, срок реализации и отличительные особенности программы**

Современная система дошкольного образования предусматривает разностороннее развитие личностных качеств у детей. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Ритмика и танец» ***художественной направленности*** способствует освоению детьми дошкольного возраста таких образовательных областей, предусмотренных ФГТ к общеобразовательным программам дошкольного образования, как «Физическая культура», «Здоровье», «Социализация», «Труд», «Познание», «Коммуникация» и «Музыка». Данная программа также подготавливает детей к серьезному освоению хореографического искусства. В этом состоит ***актуальность*** настоящей программы.

Обучаясь выполнять хореографические упражнения, дети не только учатся понимать и создавать прекрасное, но и развивают образное мышление, фантазию и интеллект, осваивают этические нормы общения как друг с другом, так и со взрослыми. Хореография обладает огромными возможностями для духовного, волевого, физического и пластического развития ребенка. На гармоничном сочетании всех этих факторов и закладывается начало формирования внутренней социальной культуры личности дошкольника.

Хореография является богатейшим источником эстетических впечатлений, так как синтезирует в себе движение под музыку с воплощением и передачей исполнителем заданного художественного образа. Следует отметить, что важная роль при занятиях с дошкольниками отводится изучению начальной классической школы хореографии, музыкально-ритмической грамоте. «Знание технических средств – даже очень несовершенное – способно значительно повысить и углубить творческую жизнь ребенка» – заметил М.М. Рубинштейн. Однако не следуетпреувеличивать значение технических умений и навыков, если мы говорим о маленьких детях. Их формирование должно носить вспомогательный характер, это не самоцель, а лишь способ, при помощи которого можно поставить воспитанников в положение творящих.Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.   
 Ритмика очень важна для детей дошкольного возраста, она укрепляет здоровье воспитанников. Дети учатся координировать движения, развивается чувство ритма.На уроках ритмики необходимо добиваться осмысленного выполнения задания. Большое внимание имеет изучение принятого в хореографии разделения на точки. При овладении этим понятием дети быстрее понимают, как им встать и куда повернуться лицом.

Отсюда совершается плавный переход к следующей дисциплине- *танцу*.

*Танец* - самая сложная составляющая процесса обучения на подготовительном отделении. От ребёнка можно добиться механической ритмичности, рано или поздно его тело обрастает мышцами, становится гибким, он держит спину, вытягивает ногу, у него появляется хорошая выворотность. Теперь же необходимо научить его применять приобретённые навыки в движении, и к тому же каждое движение должно носить эмоциональную окраску. Ребёнка надо научить жить в танце, то есть уметь заражать зрителя своей энергией, радостью своего искусства. Это не простая цель, добиться её возможно только от физически крепкого и чутко слушающего музыку человека.

**Целесообразность** программы заключается в том, что на занятиях по ритмике и танцу происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития с учетом психофизиологических особенностей детей дошкольного возраста, здоровьесберегающих технологий и ведущего вида деятельности - игры. **Отличительная особенность**программы заключается в том, что она направлена как на развитие физических данных детей для занятий хореографией, так и формирование личностных качеств.

**Программа рассчитана на 2 года обучения,** возраст обучающихся 5-6 лет.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель:** эстетическое развитие качеств личности ребенка по средствам изучения хореографического искусства.

**Задачи:**

1. **Обучающая:** обучать основам грамотного выполнения хореографических упражнений, в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями развития детей дошкольного возраста.
2. **Воспитательная:**воспитывать естественное побуждение и творческий подход к деятельности для развития интереса и применения разнообразных игровых приемов и способов обучения, посредством совместного с детьми и родителями создания красочных костюмов для выступлений.
3. **Оздоровительная:** укреплять здоровье, корректировать осанку детей за счет систематического и профессионального проведения занятий, основанного на классических педагогических принципах обучения и внедрения инновационных форм и методов воспитания дошкольников.
4. **Развивающая:** развивать эстетическое восприятие, представление, способствовать формированию музыкального, художественного вкуса, посредством подбора интересного музыкального материала, при проведении интегрированных занятий по хореографии, включающих использование таких видов художественно-творческой деятельности как музыка, литература.
   1. **Организационно-педагогические основы обучения**

Программа строится на следующих **принципах** обучения:

- *принцип добровольности, гуманизма, приоритета общечеловеческих ценностей,* свободного развития личности, самооценки ребенка, создание максимально благоприятной атмосферы для личностного и профессионального развития обучаемого («ситуация успеха», «развивающее обучение»);

- *принцип доступности обучения и посильности труда*: постепенное нарастание нагрузки в пределах доступного; чтобы установить объём знаний, навыков, которые должны быть усвоены, педагог должен знать уровень развития и потенциальные возможности участников – умственные, психические, физические;

- *принцип природосообразности:* учет возрастных возможностей и задатков обучающихся при включении их в различные виды деятельности;

- *принцип индивидуально – личностной ориентации*  развития творческой инициативы детей;

- *принцип дифференцированности и последовательности:* чередование различных видов и форм занятий, постепенное усложнение приемов работы, разумное увеличение нагрузки;

- *принцип культуросообразности:* ориентация на потребности детей, адаптация к современным условиям жизни общества с учетом культурных традиций;

- *принцип креативности:* развитие творческих способностей обучаемых, применение методов формирования умений переноса и применения знаний в новых условиях;

- *принцип связи теории и практики, связи обучения с жизнью;*

*- принцип систематичности и последовательности:* регулярность занятий и логика в последовательности подачи материала – от простого к сложному через приемы (объяснение, показ, повторение, закрепление); постепенное увеличение нагрузки);

- *принцип сознательности и активности учащихся:* принцип отношения человека к действительности; результатом освоения принципа активности должны стать заинтересованность учеников, стремление самостоятельно работать, оказывать друг другу помощь;

- *принцип интегрированного обучения* (параллельного и взаимодополняющего обучения различным видам деятельности);

- *принцип «зоны ближайшего развития»* для каждого ребенка, выбор индивидуального маршрута и темпа его освоения.

Занятия проводятся по группам. Каждый урок включает все виды деятельности: ритмику, слушание и анализ музыки, элементы народного и классического танца, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев. При этом необходимо умело сочетать материал из всех разделов программы, например: ритмические упражнения 10-15 минут, элементы танцевальной азбуки 15-20 минут, разучивание этюдов, танцев 15-20минут. Все виды деятельности должны чередоваться не механически, а соединяться органично, подчиняясь единому педагогическому замыслу.

Особое внимание следует уделять такому немаловажному фактору как дыхание. Правильно поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для освоения танцевальной техники.

Танец и ритмика тесно взаимосвязаны. Неразделимы понятия танец и ритмика, не может быть и танца без эмоций. Задача педагога-с первых занятий подвести ребят к эмоциональному выполнению простейших элементов. Соответственно, очень большое значение имеет грамотно построенное музыкальное сопровождение уроков. Здесь действует принцип «от простого к сложному». Нотный материал подбирается таким образом, чтобы элементарный на первых порах аккомпанемент постепенно усложняется в ритмическом и эмоциональном плане.

В конце каждого года обучения необходимо подготовить развёрнутую композицию или небольшой танец, где наряду с усвоением элементов, можно было бы проследить за воспитанием чувства ансамбля у детей и созданием сценического образа. Первый *танец* занимает много подготовительного времени. Комбинации делятся на составляющие и разучиваются постепенно. В процессе работы движения можно усложнять. Иногда бывает мало даже года, чтобы выучить несложный танец. Много времени уходит на повторение. Непросто добиться от детей соблюдения линий, интервалов, правильного размещения по залу. Выходя первый раз на сцену, ребёнок испытывает большой стресс. Важно психологически подготовить ребёнка к первому выступлению.

**Приемы и методы организации образовательного процесса:**

* словесный (устное изложение, беседа);
* наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ движений педагогом);
* практический (является основным на занятиях хореографией – это выполнение упражнений).

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

* объяснительно - иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
* репродуктивный - дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

**Приемы:** игра, беседа, показ видеоматериалов, показ педагогом, наблюдение.

При организации занятий необходимо учитывать возрастные особенности физического развития детей. Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для подвижных игр. Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми упражнений педагог – хореограф должен рассчитывать их нагрузку.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детёй на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом детям легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», Не оставайся на полу», «Совушка», «Точки» и др.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Внимание детей неустойчиво. Преобладает образное мышление. Психика ребенка формируется в деятельности, которую организуют взрослые.

Например, ребенок отрицательно реагируют на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

* 1. **Способы определения результатов обучающихся, формы подведения итогов**

Формой подведения итогов обучения является отчётный концерт учащихся, который проходит в конце учебного года и способствует раскрытию творческих способностей детей.

В конце каждого полугодия (декабрь, май) проводится контрольный урок для родителей, по пройденному материалу. Форма итогового контроля направлена на подведение итогов работы определение уровня знаний, умений и навыков учащихся.

Помимо этого могут учитываться выступления учащихся на концертах и (или) конкурсах.

Оценки учащимся не выставляются, для дошкольников рекомендуется использовать похвалу как побуждение к достижению больших успехов в сравнении с его собственными достижениями. Однако педагог должен анализировать качество выступлений учащихся и здесь можно пользоваться следующими критериями:

*Критерии оценки качества исполнения*

***Таблица 1***

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии оценивания выступления |
| 5 («отлично») | технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения |
| 4 («хорошо») | отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном) |
| 3 («удовлетворительно») | исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д. |
| 2 («неудовлетворительно») | комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия интереса к занятиям, невыполнение программных требований |

1. **Учебно – тематический план и содержание программы**

**Учебно-тематический план содержит следующие разделы**:

-Ритмика

- Этюды и танцы

- Партерная гимнастика

**Раздел « Ритмика»** состоит из основы музыкальной грамотности, музыкально-пространственных движений, ритмических упражнений, музыкальных игр, импровизации. Следует учитывать, что недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основной проблемой в развитии их танцевальных способностей.

**Раздел «Этюды и танцы»** включает разучивание танцевальных элементов, постановку и отработку танцев. Широко используется сюжетные танцы, отражающие детскую жизнь, сказочные сюжеты, животных, птиц, явления природы.

**Раздел «Партерная гимнастика»** включает в себя упражнения на полу.

Руководствуясь основными принципами, изложенными в настоящей программе, педагог может увеличить или уменьшить объём и степень сложности материала в зависимости от состава класса и конкретных условий работы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Кол-во часов | | Всего часов  (36 нед. в году) | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 1 год обучения  (5 лет) | 10 | 62 | 72 | Открытый урок |
| 2 год обучения  (6 лет) | 10 | 62 | 72 | Открытый урок |
| ИТОГО | 20 | 122 | 144 |  |
| 144 | |

**2.1. Первый год обучения**

**Основные задачи:**

1.Приобщить детей к хореографическому искусству, раскрыв перед ними его многообразие и красоту.

2. Воспитать эмоциональную отзывчивость.

3. Привить основные навыки в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание.

4. Формирование навыков грамотного исполнения программных движений и танцев.

5. Формирование знаний о графическом рисунке танца, движении по линии, против линии танца, роли центра и интервалов.

**Учебно-тематический план 1 года обучения ( возраст детей - 5лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | Всего |
| Теория | Практика |
| Раздел. РИТМИКА | | | | |
| 1. | Основы музыкальной грамоты | 2 | - | 2 |
| 2. | Музыкально – пространственные движения | 2 | 8 | 10 |
| 3. | Музыкальные игры, импровизация | 1 | 10 | 11 |
| 4. | Ритмические упражнения | 1 | 6 | 7 |
| Раздел. Этюды и танцы | | | | |
| 1. | Танцевальные элементы | 1 | 8 | 9 |
| 2. | Постановка и отработка танца | 2 | 16 | 18 |
| Раздел. Партерная гимнастика | | | | |
| 1. | Гимнастика на полу | 2 | 13 | 15 |
|  | ИТОГО | 11 | 61 | 72 |

**Содержание программы 1 года обучения**

**РАЗДЕЛ. РИТМИКА**

1. **Основы музыкальной грамоты**

Тема: «Прослушивание музыкальных произведений и их анализ. Понятие о танцевальных жанрах: вальс, марш, полька».

Тема: «Понятие о темпе музыкального произведения быстро – медленно».

1. **Музыкально – пространственные движения**

Тема: «Определение точек зала, движение по линии и против линии танца».

Тема: «Перестроения по линиям, кругу, движение по диагонали».

Тема: «Шаги: бытовой, повороты на месте».

Тема: «Шаги: шаг на полупальцах, различные перемещения».

Тема: «Шаг: лёгкий бег на полупальцах, шаг с подскоком по диагонали, «змейкой»».

Тема: «Шаги: галоп по кругу».

Тема: «Восприятие характера и темпа музыки и связь их с движением».

Тема: «Движение колонной, парами, по кругу, по диагонали».

1. **Музыкальные игры, импровизация**

Тема: «Правила поведения в музыкальных играх».

Тема: «Игра «Рыбки и рыболов» (Рыбка плавает в водице, рыбке весело играть. Рыбка, рыбка озорница мы хотим тебя поймать. Рыбка спинку изогнула, крошку хлебную взяла. Рыбка хвостиком махнула, рыбка, рыбка уплыла (2 р.)) – соединение движения со словом.

Тема: «Игра «Мы, капусту рубим - рубим» - соединение движения со словом.

Тема: «Импровизация по музыку (животные, насекомые, гномы, роботы, паровозик, машины, цыплята и.т.д.)».

Тема: «Сделай фигуру» - игра на внимание, ориентирование в пространстве.

Тема: «Паук и мошки» - игра на внимание, ориентирование в пространстве.

Тема: «Времена года», «Утро, день, вечер, ночь» - развитие слуха, внимание, артистизма.

Тема: «Веселый - сердитый» - развитие эмоциональности.

1. **Ритмические упражнения**

Тема: «Роль ритма в танцах».

Тема: «Движения головы, плеч, рук».

Тема: «Комбинация хлопков».

Тема: «Воспроизведение ритмического рисунка хлопками, ударами ног, шагами».

Тема: «Притопы».

Тема: «Приставной шаг в сторону с хлопками».

**РАЗДЕЛ. ЭТЮДЫ И ТАНЦЫ**

**1. Танцевальные элементы**

Тема: «Поклон, положение рук (внизу, в стороны, вверх, вперед)».

Тема: «Разучивание танцевальных комбинаций».

Тема: «Танцевальные элементы польки, подскоки».

Тема: «Танцевальные элементы танца (например, «Гномы-лилипутики»»)».

Тема: «Пружинка, plie, releve».

**2. Постановка и отработка танца** (танец или этюд выбирается на усмотрение педагога, в соответствии с уровнем подготовки учащихся)

**Примерный репертуарный план 1 года обучения:**

Танец «Цыплята», танец «Веселые вагончики», танец «Озорные дети», танец «Гномы - лилипутики», танец «Моя любимая игрушка».

**РАЗДЕЛ. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА (упражнения для сохранения и укрепления здоровья)**

Упражнения на полу помогают достичь правильной подготовки к танцу, исправить физические недостатки (полнота, сутулость, искривление позвоночника, рахит, кривые ноги, плоскостопие), приобрести упругость всего тела.

Тема: «Постановка корпуса и рук».

Тема: «Методика исполнения упражнений на полу».

Тема: «Движения стоп».

Тема: «Методика исполнения наклонов, «лягушка».

Тема: « «Березка», «осьминог», «велосипед»».

Тема: «Развитие гибкости спины «колечко», «корзиночка», «мостик», «кошечка»».

Тема: «Упражнения на укрепление брюшного пресса».

Тема: «Большие броски вперед, в сторону, назад».

Тема: «Растяжка « шпагат»».

**Прогнозируемые результаты 1 года обучения:**

**Учащиеся должны знать:**

**-** понятия и термины программных движений;

- правила исполнения изучаемых движений;

- о графическом рисунке танца, движение по линии, против линии, геометрической точности рисунка, роли центра и интервалов.

**Учащиеся должны уметь:**

- ориентироваться в пространстве;

- определять характер музыкального произведения;

- передавать характер танца в движениях;

- различать темп и строго соблюдать ритм этюда;

- выполнять движения в различных темпах изучаемого танца;

- воспринимать задания и замечание педагога;

- создавать музыкально – двигательный образ;

- умение импровизировать.

**Учащие должны знать:**

- согласовывать одновременно работу всех частей тела – корпуса, ног, рук, головы;

- грамотного исполнения программных движений и танцев;

- выразительного исполнения танцевальных движений;

- самоконтроля;

- запоминать последовательность движений в учебных заданиях.

**2.2.Второй год обучения**

**Основные задачи:**

1.Развитие танцевальных данных.

2. Обучение технике исполнения танцевальных элементов.

3. Развитие музыкальности и эмоциональной выразительности.

4. Развитие и закрепление умения правильно определять характер и темп музыкального произведения.

5. Умение выполнять движения в различных темпах.

6. Развитие у детей ритмической памяти, умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и шагами.

7. Умение импровизировать.

**Учебно-тематический план 2 года обучения (возраст детей – 6лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | | Всего |
| Теория | Практика |
| Раздел. РИТМИКА | | | | |
| 1. | Основы музыкальной грамоты | 2 | - | 2 |
| 2. | Музыкально – пространственные движения | 2 | 8 | 10 |
| 3. | Музыкальные игры | 1 | 10 | 11 |
| 4. | Ритмические упражнения | 1 | 6 | 7 |
| Раздел. Этюды и танцы | | | | |
| 1. | Танцевальные элементы | 1 | 12 | 13 |
| 2. | Постановка танца | 2 | 15 | 17 |
| Раздел. Партерная гимнастика | | | | |
| 1. | Гимнастика на полу | 2 | 10 | 12 |
|  | Итого | 11 | 61 | 72 |

**Содержание программы 2 года обучения**

**РАЗДЕЛ. РИТМИКА**

**1.Основы музыкальной грамоты**

Тема: «Прослушивание музыкальных произведений, их анализ и отражение в движениях характера и темпа мелодии».

Тема: « Понятия – вступление, части, музыкальные фразы».

**2. Музыкально – пространственные движения**

Тема: «Понятие по линии и против линии танца, точки зала».

Тема: «Перестроение линия, колонна, круг, «звездочка»».

Тема: «Шаги по диагонали, повторение пройденный материал 1 года обучения».

Тема: «Подскоки, элемент акробатки «колесо»».

Тема: «Движение по линии и против линии танца».

**3.Музыкальные игры**

Тема: «Виды музыкальных игр» - развитие координации, слуха, внимания, умение ориентироваться в пространстве, развитее чувства ритма, воображения.

Тема: «Рыбки и рыболов».

Тема: «Игра для развития прыжка и реакции «удочка»».

Тема: «Игра со стихами «рыбка плавает в водице»» - развитие координации и речи.

Тема: «Игра «тихо- громко»».

Тема: «Паук и мошки» - игра для развития внимание, умения ориентироваться в пространстве.

Тема: «Времена года» - игра для развития слуха, внимания.

**4. Ритмические упражнения**

Тема: «Понятие «синкоп»».

Тема: « Движение головы, плеч. Воспроизведение темпа: хлопки перед собой, сбоку, над собой».

Тема: «Притопы по 1 прямой позиции всей стопой».

Тема: «Воспроизведение сильной доли: хлопки перед собой, сбоку, над собой, с партнером».

Тема: «Сочетание хлопков с танцевальными шагами».

Тема: «Комбинация с хлопками».

**РАЗДЕЛ. ЭТЮДЫ И ТАНЦЫ**

**1. Танцевальные элементы**

Тема: «Поклон для девочек и мальчиков, различие правой и левой руки и ноги».

Тема: «Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III».

Тема: «Позиции ног: I, II, III, VI».

Тема: «Положение рук в паре: за одну, крест-накрест, за две руки».

Тема: «Элементы классического танца demi-plie по1,2 позициям».

Тема: «Battements tenduпо VI, I позиции».

Тема: «Подскоки в повороте по точкам».

Тема: «Движения танца «Полька»».

Тема: «Подъем на полупальцыreleve».

Тема: «Разучивание танцевальных комбинаций».

**2. Постановка и отработка танца** (танец или этюд выбирается на усмотрение педагога, в соответствии с уровнем подготовки учащихся)

**Примерный репертуарный план 2 года обучения:** «Улыбка», «Крылатые качели», «Прыг-скок», «Радуга», «Матрешки», «Лягушата», «Робот Бронислав».

**РАЗДЕЛ. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА (упражнения для сохранения и укрепления здоровья)**

Упражнения на полу помогают достичь правильной подготовки к танцу, исправить физические недостатки (полнота, сутулость, искривление позвоночника, рахит, кривые ноги, плоскостопие), приобрести упругость всего тела.

Тема: «Методика исполнения упражнений на полу»».

Тема: «Работа стоп по VI, I позициям ».

Тема: «Укрепление мышц спины «уголок»».

Тема: ««Лягушка», «стрелочка»».

Тема: «Велосипед, березка, осьминог».

Тема: «Мостик».

Тема: «Развитие гибкости: «колечко», «корзиночка», «лодочка»».

Тема: «Медленное поднимание ноги».

Тема: «Растяжка на шпагат».

**Прогнозируемые результаты 2 года обучения:**

**Учащиеся должны знать:**

- понятия и термины программных движений;

- в полном объеме программный материал.

**Учащиеся должны уметь:**

- ориентироваться в пространстве: выполнять движения вправо и влево;

- точно и правильно исполнять движения;

- передавать характер музыки в движениях;

- выполнять движения в различных темпах изучаемого танца;

- правильно определять характер и темп музыкального произведения;

- выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и шагами;

- воспринимать задания и замечания педагога.

**Учащие должны иметь навыки:**

- согласовывать одновременно работу всех частей тела – корпуса, ног, рук, головы;

- грамотного исполнения программных движений;

- отражать характер и темп музыкального произведения в своих движениях.

**2.3. Рекомендуемый музыкальный репертуар**

1.Н.Римский – Корсаков. Хороводные песни из оперы « Садко»

2.В.Моцарт. Начало симфонии

3.Ф.Шуберт. Вальс

4.П.И.Чайковский. Лебединое озеро

5.Л.Бетховен. Экосез

6.Р.Глиэр. Вальс

7.Н.Ладухин. Маленькая пьеса

8.М.Красев. Танец снежинок

9.М.Глинка. Краковяк из оперы « Иван Сусанин»

10.П.И. Чайковский. Песенка без слов.

11.Л.Бетховен. Контрданс.

12.Ф.Шуберт. Марш

13.Ф.Госсек. Гавот.

14.Б.Барток. Детская пьеса.

15.Э.Григ. Свадебный день

16.Л.Бетховен. Шесть контрдансов.

**3. Условия реализации программы**

**3.1. Методическое и материально - техническое обеспечение**

Первостепенное значение в проведении урока имеет правильный подбор музыкального материала и уровень физической нагрузки, который должен соответствовать возрасту учащихся.Для реализации программы нужно следующее **методическое обеспечение**: журналы, методическая литература, учебные видеофильмы, диски, флеш карты, нотный материал, методики психолого-педагогической диагностики.

Материально- техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для занятий хореографией нужно следующее **материально-техническое обеспечение:** зал, оснащённый зеркалами, станком, деревянным полом или специальным покрытие; коврики для партерной гимнастики, скакалки, мячи, костюмерная, аппаратура для звукозаписи и создания фонограмм. Для обучения, необходимо, светлое помещение, для работы в вечернее время достаточное количество светильников. Для музыкального сопровождения необходим магнитофон, соответствующий современным требованиям, концертмейстер.

**Форма для занятий:** купальник (для девочек), черные шорты и белая футболка (для мальчиков), обувь (балетные тапочки), белые носки, волосы убраны в шишку (для девочек).

## 3.2. Воспитательная работа

Воспитательная работа – неотъемлемая часть педагогической деятельности, заключает в себе основную функцию – формирование высоконравственной, дисциплинированной, организованной, правильно ориентированной личности.

Воспитательная работа ведется постоянно: и по ходу занятий (в любой форме) и во внеурочное время по следующим направлениям: этическое, эстетическое, патриотическое, гуманистическое и др.

Формы и методы воспитательной работы могут быть различными:

1. Педагог, приступая к постановочной работе, рассказывает детям об истории, на основе которой делается постановка, о быте, костюмах, традициях, об образах и характерах, о мотивах их действий и т.д. Все это необходимо подготовить для детей на доступном для них языке, возможно с показом красочных иллюстраций, преподнести материал эмоционально, выразительно.

2.  Просмотр специальных фильмов, прослушивание музыки. Коллективный просмотр сближает детей и педагога. Появляется общая тема для разговора, в котором педагог умно и тактично направляет детей в русло правильных рассуждений.

3. Воспитание дисциплины прививает навыки организованности в процессе труда, воспитывает активное отношение к нему. Педагог на занятиях пробуждает уважение к общему труду, воспитывает способность подчинить личное общественному. Сознательная дисциплина - это дисциплина внутренней организованности и целеустремленности. Внешняя дисциплина создает предпосылки к внутренней самодисциплине. Дети становятся собранными, внимание на занятиях обостряется, они быстрее и четче выполняют поставленные задачи.

4. Полезен совместный просмотр и совместное обсуждение концертных программ как профессиональных, так и любительских коллективов.

5. Проведение анализа концертных выступлений самого коллектива. Педагог обязан остановиться как на положительных, так и на отрицательных моментах программы. Важно уделить внимание каждому ребенку, учитывая его индивидуальные особенности характера. Вовремя сказанное доброе слово, проявление поддержки, одобрения во многом помогут раскрыться способностям детей.

6. Встречи с талантливыми творческими людьми. Их рассказ о своей профессии и творчестве имеют сильное эмоциональное воздействие на детей.

7. Воспитательным моментом в коллективе является полная занятость детей в репертуаре коллектива. Это является стимулом для занятий, так как дети знают, что никто из них не останется в стороне.

Хореографический коллектив в определенном смысле и в определенных условиях способствует разрешению возникающих проблем у детей: снимает отрицательные факторы (закомплексованность в движении, в походке, поведении на дискотеках и т.д.); воспитывает ответственность (необходимая черта в характере маленького человека, так как безответственное отношение одних порой раздражает и расслабляет других); убирает тенденцию «исключительности» некоторых детей (это отрицательно влияет на весь коллектив); бережет ребенка от нездорового соперничества, злорадства, «звездной болезни», что является важной задачей в воспитании детей. Педагог должен научить детей способности сопереживать чужой беде, умению защищать, возможно, вопреки всему коллективу. Выразить свою точку зрения, отстоять ее ребенок учится в коллективе. Педагог активно воспитывает в них порядочность, долг и честь в человеческих отношениях, независимо от изменений их суждений и позиций.

Каждый добросовестный педагог направляет все свои силы на воспитание детей в коллективе. Замечает все особенности, наблюдает за их творческим ростом. Для них он прилагает все старания, не жалея ни времени, ни средств для всестороннего их развития. Опытный педагог, любящий своих воспитанников, всегда найдет возможность оказать содействие талантливому ребенку в его дальнейшем творческом росте. «Ведь выявление и воспитание молодых талантов, передача им своих навыков и знаний, а затем содействие им в дальнейшем творческом росте и есть почетная обязанность педагога-хореографа.

3.3. Психолого-педагогическая диагностика

Основные методы психолого-педагогической диагностики: метод беседы, метод изучения процесса и продуктов деятельности, метод опроса (устное интервью, письменное анкетирование), метод тестирования, оценивания и т.д.

Диагностика направлена на: изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний; определение уровня комфортности окружающей среды; развитие познавательного интереса, эрудиции в целом; тестирования родителей учащихся с целью выявления уровня удовлетворенности обучением.

Полученные результаты позволяют педагогу корректировать работу в зависимости от выявленных психологических и физиологических особенностей детей.

## 3.4. Здоровьесберегающие мероприятия

**Общие правила:**

1. Необходимо выбирать упражнения, соответствующие степени подготовленности и физическому развитию детей.

2. Обязательно соблюдать методику выполнения и четко объяснять суть упражнения.

3. При выполнении травмоопасных упражнений должна быть соблюдена полноценная страховка.

4. Для занятий необходима хорошая подготовка специальной одежды, обуви и снятие всех элементов бижутерии;

5. Следует следить за исправностью оборудования, необходимого для занятий.

6. Во время занятий необходимо пить достаточно воды.

7. Во время занятий необходимо регулировать физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление психомышечной системы.

**Правила для суставов:**

1. Не сгибать и не разгибать суставы слишком сильно.

2. Не приседать и не вставать слишком резко.

**Правила для позвоночника:**

1. Необходимо незамедлительно избавляться от первых появившихся неприятных ощущений в области позвоночника. Поменять позу, совершить легкое движение утомившейся частью тела, походить, растянуть «зазвучавшие» мышцы, отдохнуть лежа.

2. Глубокие наклоны полезны, а полунаклоны вредны. Это касается как шейного отдела, так и поясничного. Иначе: глубокие наклоны лечат, а полунаклоны калечат! Если человек наклонится вперед так, чтобы кончиками пальцев рук суметь достать до пола, сила, сдавливающая поясничные диски, становится гораздо меньше, чем если бы он стоял в положении, соответствующем правильной осанке.

Это удивительное обстоятельство объясняется тем, что в положении глубокого наклона мышцы, удерживающие корпус в вертикальном положении или близком к тому, выключаются из работы. Туловище как бы зависает на растянутых мышцах и связках, что не ведет к какому-либо существенному приросту внутридискового давления: коль мышцы не сокращены, а растянуты, они не стягивают между собой смежные позвонки.

3. Необходимо избегать однообразных движений (особенно в полунаклоне вперёд), а также резких толчков и длительной нагрузки на позвоночник. Однотипные движения в позвоночнике ведут к утрате гибкости и отложению солей. Одни мышцы хронически перегружены и начинают уставать, передавая эту усталость на органы и костные ткани. В итоге происходит сжатие одного сегмента позвоночного столба и, как следствие, проблемы со здоровьем.

При утомлении мышц какого-либо участка позвоночника, а, следовательно, уменьшении их мощности автоматически увеличивается нагрузка на остальные опоронесущие элементы этого участка позвоночного столба (напомним, плохо восстанавливающиеся элементы), что повышает риск их необратимого повреждения. Например, попытка совершить обычный для иного случая энергичный разворот туловища переутомленными мышцами грозит превратить действие в неподготовленное. В результате развившаяся мощность мышц, сдерживающих инерцию разворота, может оказаться опасно недостаточной.

4. При выполнении мостика не следует выпрямлять колени. В этом случае основная нагрузка переносится на поясничную область позвоночника и может произойти смещение позвонков.

**4. Список литературы**

**1.** Барышникова Т. Азбука хореографии. М.:2000

**2.**Бриске И. Э. Мир танца для детей. - Челябинск, 2005.

**3**.Играем сначала. Гимнастика, ритмика, танец. М.:2007.

**4**.Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1,М.;Музгиз, 1963, 1972, 1979.

**5.**Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960.

**6.**Конорова Е.В. Ритмика в театральной школе. М.-Л.: Искусство, 1947.

**7**. Программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахто С. М.2010.

**8.**Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.

**9.**Скрипниченко «Чудо» - ритмика»/ программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, Соликамск, 2010.

**10.**Школа танца для юных. Санкт-Петербург:, 2003.

**Интернет ресурсы**

1. [http://piruet.info](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=4ef13ee12693ab56c82efaa5d9931a39&url=http%3A%2F%2Fpiruet.info%2F)
2. [http://www.monlo.ru/time2](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=4ef13ee12693ab56c82efaa5d9931a39&url=http%3A%2F%2Fwww.monlo.ru%2Ftime2)
3. www. psychlib.ru
4. www. horeograf.com
5. [www.balletmusic.ru](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=4ef13ee12693ab56c82efaa5d9931a39&url=http%3A%2F%2Fwww.balletmusic.ru%2F)
6. [http://pedagogic.ru](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=4ef13ee12693ab56c82efaa5d9931a39&url=http%3A%2F%2Fpedagogic.ru%2F)

# [http://spo.1september.ru](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=4ef13ee12693ab56c82efaa5d9931a39&url=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2F)

1. [http://www.fizkultura-vsem.ru](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=4ef13ee12693ab56c82efaa5d9931a39&url=http%3A%2F%2Fwww.fizkultura-vsem.ru%2F)
2. [http://www.rambler.ru/](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=4ef13ee12693ab56c82efaa5d9931a39&url=http%3A%2F%2Fwww.rambler.ru%2F)
3. [www.google.ru](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=4ef13ee12693ab56c82efaa5d9931a39&url=http%3A%2F%2Fwww.google.ru%2F)
4. www.plie.ru