

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Сорочинского городского округа Оренбургской области*

Программа утверждена
На педагогическом совете
«__» _____ 2011 г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор _____
«__» _____ 2011 г.

*Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
студии танца*

«РИТМИКС»

Автор- составитель:
Григорьева Вера Владимировна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Возраст детей: 5 - 11 лет
Срок реализации программы: 3 года



Сорочинск, 2011

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	7
3. Содержание курса	9
3.1. <i>Первый год обучения (5-6 лет)</i>	9
3.2. <i>Второй год обучения (7-8 лет)</i>	13
3.3. <i>Третий год обучения(9-11 лет)</i>	18
4. Методическое обеспечение по реализации программы «Ритмикс»	23
Репертуар	23
Организация проведения занятий	24
Методические рекомендации	25
Способы отслеживания результативности (диагностика).....	26
5. Литература	27

«Танец - это полевой цветок, его создала природа. Где есть соответствующая почва, там рождается, там расцветает»

М. Фокин

1. Пояснительная записка

Вторая половина двадцатого века и настоящее время характеризуется активизацией процесса формирования системы воспитания и развития детей средствами искусства. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Хореография – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка.

Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие дошкольников.

«Потребность в двигательной активности у детей настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребёнка» (11).

Необходимость создания программы «Ритмикс» для детей вызвана отсутствием единых государственных программ по хореографии, отсутствием традиционных и инновационных программ обучения хореографии.

Цель программы: — развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи:

1. Развивать двигательную активность и координацию движений.
2. Учить детей выразительному исполнению хореографических композиций.
3. Формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце.
4. Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).
5. Учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки; определять музыкальные жанры (марш, песня, танец).

6. Развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец.
7. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на танцевальные композиции, творческую активность, применяя доступный хореографический материал.
8. Формировать потребность к здоровому образу жизни.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с детьми возможно только при использовании **педагогических принципов и методов обучения.**

Принципы:

- **индивидуализации** (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- **систематичности** (непрерывность и регулярность занятий);
- **наглядности** (безукоризненный показ движений педагогом);
- **повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- **сознательности и активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире, тем самым учатся самостоятельной импровизации на разные темы.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Программа «Ритмикс» предназначена для обучения детей 5 – 11 лет и рассчитана на три учебных года.

Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий на первом году обучения – 40 минут, на втором, третьем – 45 минут.

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- наличие формы;

Обязательными условиями проведения занятий в хореографическом зале являются:

- наполняемость групп не более 15 человек.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей и прописан в содержании программы.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям («дансантизм»);
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

Ожидаемые результаты:

К концу 1 года обучения воспитанники должны

уметь:

- выразительно исполнять хореографические композиции;
- уметь различать позы, жесты;
- уметь выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;
- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться
в пары и друг за другом;
- уметь ориентироваться в пространстве, держать равнение в рисунке и соблюдать интервалы;
- уметь исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под разную музыку;
- уметь организовывать свои действия под музыку;

- уметь слушать, воспринимать и оценивать музыку
- уметь самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с.

знать:

- теоретический программный материал;
- правила культуры общения и поведения;
- первичные сведения об искусстве хореографии.

обладать навыками:

- здорового образа жизни;
- культуры поведения и общения.

К концу 2 года обучения воспитанники должны

уметь:

- уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.
- уметь находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками;
- уметь передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое— грустное, шаловливое — спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);
- уметь выполнять несложные плясовые движения и их комбинации;
- технично исполнять движения танцевальной аэробики;
- уметь выполнять элементы народных плясок и детского бального танца, танцевальные упражнения,

знать:

- историю хореографии, выдающихся педагогов, танцовщиков
- теоретический программный материал;
- хореографические комбинации;

обладать навыками:

- творческой активности, здорового образа жизни;
- чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

К концу 3 года обучения воспитанники должны

уметь:

- уметь сочувствовать, сопереживать, воспринимать музыкальный образ, настроение, объяснять свои чувства словами и выражать их в пластике;
- уметь различать позы, жесты;

- уметь находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям;
- уметь ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.);
- уметь выполнять несложные плясовые движения и их комбинации танцев народов мира;
- уметь исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под разную музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ; уметь сочинять физкультминутки на уроках;
- саморазвиваться, самообучаться.

знать:

- теоретический программный материал;
- правила культуры общения в группе во время движения со сверстниками и с детьми младшего возраста
- хореографические комбинации;

обладать навыками:

- творческой активности, здорового образа жизни;
- культурных привычек в процессе группового общения.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
<i>I год обучения</i>				
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Ее величество – музыка	1	8	9
3.	Играя, танцуем	1	5	6
4.	Игровой стретчинг	1	9	10
5.	Азбука танца	1	15	16
6.	Рисунок танца	1	10	11
7.	Танцевальная мозаика	1	14	15
Итого:		6	61	68
<i>II год обучения</i>				
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Волшебное знакомство	1	-	1
3.	Ее величество – музыка	1	5	6
4.	Игровой стретчинг	1	5	6
5.	Веселая разминка	1	3	4
6.	Азбука танца	1	9	10

7.	Рисунок танца	1	6	7
8.	Русский танец	1	9	10
9.	Бальный танец	1	9	10
10.	Танцевальные этюды и танцы	1	12	13
Итого:		9	58	68
<i>III год обучения</i>				
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Волшебное знакомство	1	-	1
3.	Ее величество – музыка	1	5	6
4.	Игровой стретчинг	1	5	6
5.	Веселая разминка	1	3	4
6.	Азбука танца	1	9	10
7.	Рисунок танца	1	6	7
8.	Танцы народов мира	1	9	10
9.	Современный танец	1	9	10
10.	Танцевальные этюды и танцы	1	12	13
Итого:		9	58	68

3. Содержание курса

3.1. Первый год обучения (5-6 лет)

ТЕМА «Вводное занятие»

Повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов

ТЕМА «Ее величество Музыка!»

(Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями)

Задачи:

1. Воспитывать у детей умение слушать музыку.
2. Учить воспринимать и оценивать музыку.
3. Развивать умение организовать свои действия под музыку.

Содержание:

1. Характер музыкального произведения.
 - Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).
 - Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную.
 - Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей.
 - Игра «Жуки и бабочки».
2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).
 - Слушая музыку, определить ее темп (устно).
 - Игра «Зайцы и охотник».
 - Творческое задание: изобразить черепаху, мышку.
 - Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.
3. Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно).
 - Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно).
 - Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
 - Игра «Тихо и громко».
4. Ритмический рисунок.
 - Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка.
 - Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.
5. Строение музыкального произведения (вступление, часть).
 - Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.
 - Игра «Ку-чи-чи».
 - На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

ТЕМА «Играя, танцуем» (Комплекс упражнений игровой ритмики)

Задачи:

1. Развивать внимание.
2. Развивать координацию движений.
3. Развивать зрительную и слуховую память.
4. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес».
2. Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»).
3. Игра «Зверушки – наострите ушки».
4. Игры на внимание «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево».

ТЕМА «Игровой стретчинг»

Задачи:

1. Развивать и тренировать суставно-связочный аппарат.
2. Улучшать эластичность мышц и связок.
3. Развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка», «Веточка».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».
5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Гусеница».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница».
7. Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».
8. Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы».

ТЕМА «Азбука танца»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

Содержание:

1. Шаги:
 - бытовой,
 - танцевальный легкий шаг с носка,
 - на полупальцах,
 - легкий бег,

- шаг с подскоком,
 - боковой подскок – галоп,
 - бег легкий с оттягиванием носков;
2. Упражнения у станка. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со 2 полугодия – держась одной рукой). Позиции – 1, 2, 3. позиции рук – подготовительная 1, 2, 3-ю (разучивания на середине при неполной выворотности) затем держась рукой, боком к станку.
 3. Позиции ног: I-я, III-я, VI-я
 4. Подготовка к изучению позиций рук
 - этюд «Воздушный шар»
 5. Танцевальные положения рук:
 - на поясе,
 - за юбочку,
 - за спиной,
 - на поясе в кулачках.
 6. Выдвижение ноги (battement - tendu): Батман тандю – движения вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучают лицом к станку по 1,3 позициям вначале в сторону, вперед, в конце года назад).
 - вперед по VI позиции,
 - в сторону по I, III позиции.
 7. Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции
 8. То же в сочетании с п/присяданиями
 9. Прыжки (allegro) saute по VI позиции
 10. Деми-плие – приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног: изучается лицом к станку по 1, 2, 3 позициям.
 11. Деми рон де жамб пар тер – круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава, изучается лицом к станку с 1 позиции по точкам – вперед, в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги сюр лек ку де пье (обхватывает щиколотку опорной ноги) – развивает выворотность и подвижность ноги, «условное» - развивает сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорой.
 - 12.

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Научить детей ориентироваться в пространстве.
2. Научить детей держать равнение в рисунке и соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Рисунок танца «Круг»:
 - движения по линии танца. Игра «Часы»;
 - движение в круг, из круга. Игра «Надувала кошка шар».
2. Рисунок танца «Линия».
3. Рисунок танца «Колонна».
4. Рисунок танца «Змейка»:
 - Игра «Змейка»;

- Танец «Мышиная история» (выход на танец «змейкой»).
5. Рисунок танца «Спираль»
 - Игра «Клубочек».
 6. Свободное размещение в зале.
 - Игра «Горошины».

ТЕМА «Танцевальная мозаика» (Этюды и танцы)

Задачи:

1. Научить детей двигаться в соответствии с музыкой.
2. Развивать память, актерское мастерство.
3. Готовить к концертной деятельности.

3.2. Второй год обучения (7-8 лет)

ТЕМА «Вводное занятие»

Повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов

ТЕМА «Волшебное знакомство» (Введение в предмет)

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

ТЕМА «Ее величество Музыка»

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные на первом году обучения.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка).
3. Такт.
 - Творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт.
 - Игра: «Вопрос – ответ», «Эхо».
4. Музыкальный жанр.
 - Полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)
 - Игра: «Марш – полька – вальс»

ТЕМА «Игровой стретчинг» (партерная гимнастика)

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Исправлять дефекты осанки.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Ящерица», «Мостик», «Лодка», «Собачка», «Рыбка».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».

4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».
5. Упражнения на Укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
7. Упражнения для тренировки равновесия: «Орел», «Крыло».

ТЕМА «Веселая разминка»

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Развивать гибкость, пластичность, мягкость движений, а также воспитать самостоятельность в исполнении, побуждение детей к творчеству.

Содержание:

1. Комплекс движений разминки.
2. Танцевальный этюд на современном материале.

ТЕМА «Азбука классического танца»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

1. Шаги:

- танцевальный шаг с носка,
- марш,
- на полупальцах,
- подскоки,
- галоп,
- шаг польки.

2. Бег:

- мелкий на полупальцах,
- с высоко поднятыми коленями,
- с откидыванием ног назад.

3. Экзерсис у станка:

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- понятия рабочая нога и опорная нога;
- позиции ног (I-я, II-я, III-я, при относительной выворотности ног);
- постановка корпуса в I – II – III позиции;
- *demi - plie (деми-плие)* в 1, 2, 3, 5 позициях, вначале лицом к станку, позднее боком, держась одной рукой.
- *battement tendu (батман тандю)* во всех направлениях (I-я позиция);
- *battement tendu (батман тандю)* с 5-ой позиции в сторону, затем вперед, позднее назад;
- *Батман тандю с деми-плие* – с 1-ой позиции, позднее с 5-ой (раздельно, слитно);

- *Rond de jambe par terre* (рон де жамб пар тер – вначале лицом к станку, позднее держась за станок одной рукой. Правила постановки руки (держась за станок одной рукой). Подготовительной пор де бра.
 - *Releve лян на 45°* – медленное поднятие ноги, изучается стоя боком к станку, в 1-ой позиции.
 - *releve* на полупальцы (в невыворотных позициях);
 - перегиб корпуса вперед и в сторону.
 - **Прыжки:** *танлеве соте* – по 1, 2, 5-ой позициям.
4. Экзерсис на середине зала:
- точки зала (по методике А.Я.Вагановой);
 - положение en face;
 - позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
 - перевод рук из позиции в позицию (*port de bras* – I форма);
 - повороты головы на 1/2; 1/4.
 - *По эшане* – на 2-ю позицию, прыжок с просветом, изучается вначале лицом к станку.
 - Позы классического танца изучаются на середине зала. Позу круазе, поза эффасе (с ногой на полу).
 - *Па курю* – мелкий бег на полупальцах, выполняется по прямой в невыворотной позиции, вперед и назад.
 - *pas balance* (*ра балансе*) – раскачивающиеся движения, развивают свободу и непринужденность координации всего тела. 3/4 в темпе медленного вальса.
5. Allegro (у станка):
- *temps leve sauté* (лицом к палке, по мере усвоения – без опоры) – I позиция.

ТЕМА "Рисунок танца"

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца "Круг" (рассказ из истории):
 - замкнутый круг;
 - раскрытый круг (полукруг);
 - круг в круге;
 - сплетенный круг (корзиночка);
 - лицом в круг, лицом из круга;
 - круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

3. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
 - перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
 - перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).
4. Понятие «Диагональ»:

- перестроение из круга в диагональ;
 - перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).
5. Рисунок танца «Спираль».
- Игра «Клубок ниток».
6. Рисунок танца «Змейка»:
- горизонтальная;
 - вертикальная.
- Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).
7. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».
8. Игра – танец «Бесконечный».

ТЕМА «Русский танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;
2. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:
 - подготовительные движения рук (из подготовительного положения руки открываются через 1-ю позицию во 2-ю и закрываются на талию);
 - работа рук в русском танце;
 - навыки работы с платочком;
 - русский поклон;
 - развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», «ковырялочка» - без подскока, с подскоком.
 - «веревочка» (простая) – подряд, с переступанием;
 - «молоточки» удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении с подскоком на другой ноге, на месте с продвижением;
 - переступание на полупальцах – в разных ритмических сочетаниях;
 - скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке), в открытом и закрытом положении на все стопе опорной ноги;
 - маленькие броски от щиколотки с вытянутой стопой, в открытом положении (вперед и в сторону);
 - ходы:
 - простой шаг с продвижением вперед и назад, на полупальцах,
 - боковой, приставной,
 - боковой ход «припадание» по VI позиции. Припадание на месте, с продвижением в сторону, с поворотом $\frac{1}{4}$;
 - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
 - подготовка к «дробям»:
 - притопы – удар всей ступней,
 - удары полупальцами,

- дробь (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением;
 - «гармошка» одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно с продвижением в сторону.
 - хлопки и хлопушки для мальчиков:
 - одинарные по бедру и голенищу.
4. Экзерсис у станка (лицом к палке):
- demi-plie (плавное) по невыворотным позициям,
 - battement tendu с переходом ноги с носка на каблук,
 - каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

ТЕМА «Бальный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

1. Введение в предмет
2. Изучение основ танца «Полька»:
 - подскоки, шаг польки, галоп;
 - комбинирование изученных элементов;
 - положения в паре:
 - «лодочка»,
 - руки «крест-накрест»,
 - мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.
3. Изучение основ танца «Вальс»:
 - основные элементы:
 - «качели»,
 - «квадрат»,
 - «ромб»,
 - «вальсовая дорожка»,
 - «перемена»;
 - работа в паре:
 - положение рук в паре,
 - «ромб» в паре,
 - вращение «звездочка»;
 - простые танцевальные комбинации.

ТЕМА «Танцевальные этюды и танцы»

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.

3.3. Третий год обучения (9-11 лет)

ТЕМА «Вводное занятие»

Повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов

ТЕМА «Волшебное знакомство» (Введение в предмет)

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танцев народов мира, стилями современных танцев.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

ТЕМА «Ее величество Музыка»

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные на втором году обучения.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Формирование умения свободно ориентироваться в танцевальной музыке и анализировать ее (определять темп, характер, муз.размер, характерный ритм, особенности мелодии и аккомпанимента, строение).
2. Формирование навыков грамотно исполнять программные танцы, умение свободно координировать движения рук, ног, головы, корпуса, владеть сценической площадкой и ансамблевой техникой, музыкально и выразительно исполнять.
3. Определение строения музыкального произведения.
4. Формировании умений координировать движения рук, ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе.
5. Определение на слух танцевального жанра
6. Определение темпа, характера, метроритма, строения
7. Темповые обозначения: адажио - медленно, виво - живо, ленто - протяжно, ларго - широко, анданте - не спеша, аллегро - скоро, бодро – применительно к практическому материалу

ТЕМА «Игровой стретчинг» (партерная гимнастика)

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Исправлять дефекты осанки.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье.
5. Содержание:

6. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Корзиночка», «Мостик», «Кораблик», «Качели», «Кузнечик», «Скорпион», «Кошечка».
7. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Книжка», «Летучая мышь», «Страус», «Веточка», «Черепашка», «Волчонок».
8. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Маятник», «Месяц», «Орешек», «Муравей», «Луна».

9. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Зайчик», «Веревочка», «Белочка», «Велочипед», «Лесенка», «Жучок», «Хлопушка».
10. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок».
11. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница», «Дощечка», «Пловцы».
12. Упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Ласточка», «Цапля».

ТЕМА «Веселая разминка»

Задачи:

1. Развивать внимание, память, воображение, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс движений разминки.
2. Танцевальный этюд на современном материале.

ТЕМА «Азбука классического танца»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

6. Шаги:

- танцевальный шаг с носка,
- на полупальцах,
- подскоки,
- галоп,
- пружинистый шаг.

7. Бег:

- мелкий на полупальцах,
- с высоко поднятыми коленями,
- широкий бег,
- стремительный бег.

8. Экзерсис у станка:

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- варианты положения рук в танце;
- *перегибы корпуса* – вперед, назад по 5-й позиции. (держась за станок одной рукой);
- Demi, grand plie по 1, 2, 5, 4 позиции боком к станку;
- battement jete (I-я позиция);
- battement frapper (*батман франже*) – вперед, в сторону, назад лицом к станку;
- Battement fondu (*батман фондю*) - носком в пол, по всем направлениям;
- releve (*релеве*) на полупальцы (в невыворотных позициях) – по 1, 2-й позициям;

- *pas assemble (na ассамблее)* – собранный прыжок, более сложный, чем предыдущие прыжки (изучается лицом к станку). Размер 2/4, исполняется на два такта;
 - *pas assemble (na ассамбле)* – с открыванием ноги в сторону и вперед (маленькое).
9. Экзерсис на середине зала:
- положение en face;
 - позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
 - battement frappe (I, III, V позиции).
 - Позы классического танца.
 - Grand plie на полупальцах с движениями рук;
 - Battement tendus.

ТЕМА "Рисунок танца"

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.
4. Формирование умений координировать движения.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца (рассказ из истории):
 - плетень;
 - подкова;
 - полумесяц;
 - сплетенный круг (корзиночка);
 - клин;
 - звездочки.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

1. Рисунок танца «Колонна», «Линия»;
2. Игра с перестроениями

ТЕМА «Танцы народов мира»

Задачи:

4. Познакомить детей с историей танцев народа мира, его особенностями, формами.
5. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
6. Научить основам греческого танца, цыганского танца, казачьего танца.

Содержание:

5. Введение в предмет «Танцы народов мира»;
6. Постановка корпуса;
7. Изучение основ греческого, цыганского, казачьего танца.
 - Казачий танец:
 - работа рук в танце;
 - навыки работы с платочком;
 - поклон;

- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», «ковырялочка»;

- ходы:

простой, на полупальцах, боковой, приставной, боковой ход «припадание» по VI позиции, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.

- подготовка к «дробям»:

притопы, удары полупальцами, удары каблуком;

- хлопки и хлопушки для мальчиков:

одинарные по бедру и голенищу.

- Греческий танец «Сиртаки»:

- положение рук в танце сиртаки;

- боковое движение с выпадом, боковая пробежка влево и вправо, кик, пружинный шаг, шаг взакрест вперед и назад, движение «туда - обратно», сгибание колен.

- Цыганский танец:

- пластика рук и плечей:

круговые вращения руками, плавные тянущиеся движения кистями (опускаем вниз кисть и тянем наверх), восьмерка кистями рук, эффект веера кистями,

- повороты;

-изучение цыганских движений, проходок;

-цыганский степ, дроби:

-игра с подолом юбки, с подолами юбки;

- работа с шалью (развитие плечевых суставов, рук).

ТЕМА «Современный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей современного танца и его стилями.

2. Научить основам танца «Хип-хопа».

Содержание:

1. Введение в предмет

2. Изучение основ танца «Хип-хопа»:

- основной шаг;

- кач;

- фронтальный шаг;

- основной шаг с поворотом, простая комбинация шага и шага с прыжком;

- скольжение лицом к зрителю;

- переход;

- повороты (жесткий, мягкий, в движении);

- скольжение - «лунная походка»;

- простая комбинация шага и шага с прыжком;

- волны руками;

- основной шаг с заносом ноги, с прыжком, шаг с двойным заносом ноги;

- двойная смена ног, отшаг, двойной отшаг, крест;

- полумесяц, прогибы назад с опорой на руку и подъем.

ТЕМА «Танцевальные этюды и танцы»

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.

Методическое обеспечение к реализации программы «Ритмикс»

Репертуар

1 год обучения

Мероприятие	Период подготовки	Название номера
Новый год	Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь	«Самовар»
8 Марта	Январь, февраль	«Мышиная история»
Открытое занятие	Март, апрель, май	«Оранжевое лето»

2 год обучения

Мероприятие	Период подготовки	Название номера
Осенний праздник	Сентябрь, октябрь,	«Барыня»
Новый год	Ноябрь, декабрь	Танец снежинок
8 Марта	январь, февраль	«Спать пора»
Выпускной праздник	март, апрель, май	«Праздничный вальс»

3 год обучения

Мероприятие	Период подготовки	Название номера
Новый год	Сентябрь, октябрь, ноябрь	«Сиртаки»
8 Марта	январь, февраль	Казачий танец
Выпускной праздник	март, апрель, май	«Хип-хоп»

Организация проведения занятий

Дети организованно под музыку входят в зал, используя различные виды танцевального шага, перемещаясь по кругу.

Строятся в колонны по 4 человека или в «шахматном порядке» ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется равенство в колоннах и шеренгах, правильность осанки детей. Под музыку дети здороваются с преподавателем (общий поклон).

Занятие состоит из трех частей. В первой части (разминка) ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание разминки входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым движениям, элементам, закрепляют старые. Постепенно изученные движения объединяются в танец.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Помимо игровых танцев проводятся танцевально-театральные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание, артистизм.

Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем.

Методические рекомендации по проведению занятий.

Занятия хореографией необходимо проводить в танцевальном зале, оборудованном станками, зеркалами.

Во время занятий педагогу следует периодически менять направление движения детей, с тем, чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение. Постоянные занятия лицом к зеркалу не дадут возможности почувствовать свое тело и мышцы, а впоследствии затруднят ориентацию при выступлении на сцене.

Следует, как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети. В противном случае, дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное объяснение может привести к потере внимания. Ограничиваться только практическим показом нельзя, в этом случае дети воспринимают материал подражательно, неосознанно.

Для приобретения детьми навыков в системе классического танца и их закрепления требуется определенная повторяемость и последовательность. Исходя из этого, занятия надо составлять так, чтобы объем мышц нарастал пропорционально, не деформируя контуры ног и тела. Повторяемость движений должна быть умеренной и не слишком однообразной. Не следует требовать полной выворотности ног от детей дошкольного возраста, если только она не является природной особенностью ребенка.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их возрастные особенности, творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением. На занятиях можно использовать стихотворения, сказочные сюжеты, скороговорки, считалки. Это обогатит образную речь детей, разнообразит эмоциональный фон общения.

В работе с детьми дошкольного возраста важно «не стремиться к высоким исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания и умения, полученные на занятиях по ритмике для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу» (2).

Способы отслеживания результативности (диагностика)

Диагностика проводится в форме открытых занятий в конце учебного года. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);
- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);
- знание элементарных танцевальных понятий;
- степень усвоения танцевального репертуара.

В конце второго года обучения дети закрепив знания и навыки первого года и получив более углубленное представление о музыке и движении, должны уметь:

- анализировать музыкальное произведение;
- выделять сильные и слабые доли;
- уметь выделить такт (объяснить понятие);
- определять музыкальный жанр;
- воспроизводить заданный учителем ритмический рисунок;
- самостоятельно начинать движение после вступления, менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
- правильно управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);
- умение ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнение, интервалы);
- свободно владеть основными понятиями, навыками классического танца (позиции рук: подготовительная, I, II, III; ног I, II, III; *demi plie*, *battement tendu*, *releve*);
- уметь рассказать об истории рождения танца, особенностях характера русского танца, назвать формы русского танца, правильно исполнять простейшие движения русского танца;
- самостоятельно, без показа учителя, выполнять элементы, танцевальные этюды, танцы.

5. Литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
5. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
7. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
8. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
9. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
10. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
11. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.
12. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.