

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3 г.Гаврилов-Яма»


Утверждаю:
Директор МОУ СШ №3
г. Гаврилов-Яма
Онегина-Кузьмина Н.П.
Приказ №142/01-02 от
10.08.2020



Рабочая программа

хореографического кружка «Грация»
на 2020 – 2021 учебный год

Педагог дополнительного образования:
Лебедева А.М.

Сроки реализации программы: 1 год

2020 год

Пояснительная записка

Нормативно- правовая база.

ФЗ № 273 от 29.12.2012 года. « Об образовании в Российской Федерации»

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Устав МОУ СШ №3 г. Гаврилов- Яма

Положение о ДОП МОУ СШ №3 г. Гаврилов- Яма

Актуальность программы.

В основу программы хореографического кружка «Грация» положена авторская программа педагога дополнительного образования ЗОУО г. Москвы Копынёвой А.В.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в школе предъявляются все более высокие требования. Общество хочет видеть школьника полноценным, всесторонне развитым. Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности определено через выбор направления – музыкальное воспитание. Именно танцевальные движения дают возможность обучать детей свободно управлять своим телом через работу всех мышц.

На занятиях идет формирование двигательных навыков и умений, но это не цель, а средство для развития способностей ребенка. Главное – радость, возможность самовыражения в танце. А эту радость свободы он ощутит тогда, когда научится свободно, легко двигаться в пространстве. Такая форма занятий, где пластика тела и музыка соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребенка, создает разностороннюю творческую личность.

Цель кружка:

- Развитие творческих способностей школьников в процессе музыкально-ритмической деятельности.
- Формирование духовно богатой, гуманистически ориентированной, развитой, творческой личности средствами танцевального искусства.
- Научить детей владеть выразительными средствами танца, способствовать их физическому развитию, совершенствованию общей и эстетической культуры.

Задачи:

- Воспитывать интерес к занятиям
- Укрепление здоровья.
- Совершенствование психомоторных функций.
- Развитие творческих и созидательных способностей, координацию, выразительность, точность движений, пластичность, музыкальный вкус и кругозор.

Ожидаемые результаты

Умение подчинять свои интересы интересам коллектива.

Формирование терминологических знаний, определяющих:

- характер музыки;
- основные положения рук, ног, корпуса;
- музыкальные движения, этюды, миниатюры, которые исполняют.

Настоящая программа рассчитана на 68 учебных недели по 2 часа в неделю.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Учебно – тематическое планирование.

№	Тема занятия	Количество часов
	Введение. Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков.	
1	Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на учебный год.	2
2	Знакомство с основными элементами различных танцев.	2,5
3	Знакомство с основными элементами танцев.	2
4	Отработка движений различных видов танцев.	2,5
5	Отработка движений различных видов танцев. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	2
6	Разучивание танцевальной разминки.	2,5
7	Подготовка ко Дню учителя. Разучивание танца	2
8	Подготовка ко Дню Учителя.	2,5
9	Разминка. Упражнение классического тренажа.	2
10	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения.	2,5
11	Прогон разученных танцев.	2
	Современный танец	
12	Знакомство с танцем «Первая любовь» ко Дню матери. Изучение основных элементов вальса.	2
13	Продолжение знакомства с основными элементами вальса. Отработка основных движений.	2,5
14	Закрепление движений танца «Первая любовь». Акробатика в современном танце.	2
15	Закрепление движений танца «Первая любовь».	2,5
16	Отработка связок танца. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	2
17	Отработка 3 частей современного танца.	2,5

18	Отработка 4 частей современного танца.	2
19	Отработка современного танца. Прогон современных танцев.	2,5
	Составляющие характера танца.	
20	Танцевальная импровизация.	2
21	Показ своего танца.	2,5
22	Составляющие характера танца: мимика, жесты.	2
23	Составляющие характера танца: танцевальные акценты и т.д.	2,5
24	Ритмика. Портретная гимнастика.	2
25	Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей к танцу «Мюзикл».	2,5
26	Разучивание движений к танцу «Мюзикл»	2
27	Ритмика. Разучивание движений к танцу «Мюзикл».	2
28	Разучивание движений к танцу «Мюзикл». Подготовка к новогодним мероприятиям.	2,5
29	Соединение движений к танцу «Мюзикл» воедино.	2
30	Ритмика. Репетиция танца «Мюзикл». Прогон всех танцев.	2,5
	Движения в соответствии с характером музыки	
31	Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами.	2
32	Хороводный шаг: движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.	2,5
33	Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки.	2
34	Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу».	2,5
35	Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», классика.	2
36	Портретная гимнастика. Повторение танцев. Синхронность движений.	2,5
37	Отработка четкости и ритмичности движений.	2
	Понятие пространственных перестроений	

38	Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Ритмика	2
39	Подготовка ко Дню защитников Отечества.	2,5
40	Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре). Разучивание движений к танцу. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	2
41	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава	2
42	Разучивание движений к танцу ко Дню защитников Отечества.	2,5
43	Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца.	2
44	Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца.	2,5
45	Отработка разученных танцев. Подготовка к празднику 8 марта.	2
Чтобы танец был красивым		
46	Подготовка танца к празднику 8 марта.	2
47	Отработка элементов большого танца.	2,5
48	Отработка движений, связок бального танца.	2
49	Отработка элементов большого танца.	2,5
50	Отработка движений, связок бального танца.	2
51	Отработка всего большого танца.	2,5
52	Подготовка танца к празднику 9 Мая.	2
53	Репетиция танца к 9 Мая.	2,5

54	Просмотр видеоклипа «Классический танец»	2
55	История классического танца.	2,5
56	Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений.	2
57	Разучивание отдельных элементов, движений. Подготовка танца к празднику 9 Мая	2
58	Разучивание отдельных элементов, движений. Подготовка танца к празднику 9 Мая	2
59	Соединение и постановка современного танца «Танец со свечами»	2,5
60	Постановка современного танца «Танец со свечами»	2
61	Просмотр видеоклипа с танцами для Выпускного бала, «Последнего звонка»	2,5
62	Разучивание танца к последнему звонку «Вальс». Соединение и отработка движений вальса.	2,5
63	Соединение и отработка движений вальса.	2
64	Просмотр видеоклипа « Современный танец»	2,5
65	«Современный танец». Отработка движений современного танца.	2
66	Репетиция танцев к Выпускному вечеру.	2,5
67	Репетиция танцев к Выпускному вечеру.	2
68	Итоговое занятие. Обсуждение выступлений на концертах.	2

СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
- 5.
6. Пособие по ритмике для музыкальной школы. М., 2005.
7. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
8. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
9. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
10. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие.

ТЕОРИЯ. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

ПРАКТИКА. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».

РАЗДЕЛ 1. Азбука музыкального движения.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

ТЕМА 1.1. Развитие ритмического восприятия.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

ТЕМА 1.2. Развитие музыкальности.

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

ПРАКТИКА. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звездочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

ТЕМА 1.3. Паузы в движении и их использование.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров танцев.

ПРАКТИКА. Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

РАЗДЕЛ 2. Развитие пластики тела.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

ТЕМА 2.1. Упражнения на осанку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

ПРАКТИКА. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням

выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

ТЕМА 2.2. Упражнения на растяжку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

ПРАКТИКА. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

ТЕМА 2.3. Упражнения на пластику.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

ПРАКТИКА. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

РАЗДЕЛ 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

ТЕМА 3.1. Обще развивающие упражнения.

ТЕОРИЯ. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

ПРАКТИКА. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

ТЕМА 3.2. Виды шага, бега, прыжков.

ТЕОРИЯ. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

ПРАКТИКА. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой Приложение 1, 2.

ТЕМА 3.3. Изучение позиций.

ТЕОРИЯ. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

ПРАКТИКА. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato. Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

РАЗДЕЛ 4. Диско-танцы

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

ПРАКТИКА. Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий, для участия в конкурсах.

Итоговое занятие.

ПРАКТИКА. В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

Требования к учащимся .

В конце обучения учащиеся умеют определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение). Понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
Получают навыки в формировании красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях. Умение держатся на сцене, работать перед зрителем.

МОДЕЛЬ РЕЗУЛЬТАТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основные компоненты творческих способностей	Диагностические признаки
1. Мотивационно-ценностный	1. Интерес к хореографической деятельности. 2. Ценностное отношение к занятиям по хореографии. 3. Стремление овладеть искусством танца.
2. Образное мышление	1. Способность самому вникать в музыкально-хореографический образ произведения. 2. Способность чувствовать красоту движения, пластики и связь с музыкой. 3. Способность самому создавать художественный образ.
3. Эстетический вкус	1. Способность к эмоциональному переживанию. 2. Способность оценивать эстетический уровень исполнения.
4. Познавательный интерес	1. Желание познавать историю танца, развития его видов. 2. Пытливость, побуждение к приобретению новых специальных знаний.
5. Хореографические умения и навыки как компонент возможности	1. Музыкально-ритмические навыки: партерная гимнастика, элементы народного, балетного и современного танца. 2. Навыки выразительного движения: комбинирование выразительных средств и приёмов (динамических, ритмических, пластических.)
6. Качество личности	Доминантные: трудолюбие, настойчивость, целеустремлённость, сила воли.

Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами кружка «Ритмика и танец». К числу планируемых результатов отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- межпредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений и танцевальных композиций.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Формы обучения:

- учебное занятие
- домашнее задание
- учебно-игровые мероприятия
- открытые уроки
- -концертные выступления

Методы обучения:

- словесные
- наглядные
- практический показ

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Требования к учащимся

К концу года школьник может овладеть рядом знаний и навыков: умение красиво держать осанку, различные танцевальные шаги, подекоки, прыжки, топотушки и хлопотушки.

Ученик должен уметь тактировать руками музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4. При двух тактовом вступлении вовремя начать движение и закончить. Чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге. Иметь навыки актёрской выразительности. Уметь изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца... Выразить образ в разном эмоциональном состоянии—веселья, грусти (весёлый котёнок, грустная птица). Распознавать характер старинной музыки. Уметь исполнить элементы своего национального танца. Уметь исполнять перестроения.

Требования к учащимся

В конце обучения учащиеся умеют определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение). Понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

Получают навыки в формировании красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях. Умение держаться на сцене, работать перед зрителем.

Организационные условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей – 12-15 лет.

Общее количество часов – 34 часа.

Периодичность проведения занятий – 1 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 1 час (40 мин.).

Нормы наполнения групп – от 5 человек.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

Приложение 1

Упражнения для обучения.

На первом этапе обучения необходимо научить детей двигать отдельно каждой частью своего тела.

Голова.

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку.

Наклоны головой вниз-вверх, не втягивая ее в плечи.

Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево).

Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна прослеживаться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей.

Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения.

Движения плечами вперед-назад.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

Корпус.

Движение корпусом вперед-назад.

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в в е р х н е й ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия.

На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...».

При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед.

На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И».

Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков).

Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение.

Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

Движение корпуса из стороны в сторону.

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону.

Общее требование:

Все движения корпусом, собственно говоря, не только корпусом, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения. Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежуток между тактами: 1, 2, 3, 4, т.е. «И»: И-раз, И-два, И-три, И-четыре. Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров.

И одновременно с этим его движения будут более насыщенны и наполнены содержанием, что в свою очередь позволит зрителю успеть понять и воспринять то, о чем хочет сказать актер. Потому что не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь ребенку должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить на сцене.

Помимо этих специфических упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Выгнуть позвоночник вверх: спина «дугой», подбородок прижат к груди. Затем прогнуться вниз, откинув голову назад.

Примечание. Упражнение выполняется медленно. Следить за тем, чтобы руки не сгибались в локтях. Каждый раз доходить до максимума в прогибе.

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами.

Упражнение. Развернуть корпус на 180 градусов назад и постараться грудью коснуться пола, опираясь на руки. Затем вернуться в исходное положение и выполнить то же самое с поворотом в другую сторону.

Примечание. Следить, чтобы при опускании корпуса к полу бедра и ноги не отрывались от земли.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад-вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение.

Работа бедер вперед-назад.

При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть бедер себе под ребра. При движении назад необходимо добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться.

На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение бедрами вперед, необходимо вначале сместить их немного назад (на счет «И...»). И наоборот. Чтобы сместить бедра назад, нужно сместить их немного вперед так же на счет «И...».

Работа бедер из стороны в сторону.

При таком движении нужно, чтобы ребенок пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться.

На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение бедер вперед-назад).

Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутрь и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

— движения головы в сложном затылочном суставе;

- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе.

Упражнения для развития пассивной гибкости

- Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.
- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости. – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

Упражнения для развития активной гибкости

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ног.
- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.
- Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.
- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

Перенос веса тела.

Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы. Поочередно выгаликивая себя стопой одной ногой, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге. То же самое из исходного положения «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы ребенок почувствовал, что он стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного напряжены, плечи опущены, лопатки сведены и пятая точка была так же подобрана вперед (смотри упражнение для бедер).

Куклы Папы Карло.

Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскатать мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты). А это кто? Кукла Неваляшка! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

Игра «Знакомство».

Педагогу, впервые пришедшему на занятие, взяв мяч в руки, следует сначала представиться самому, затем передать мяч по цепочке. Получившему мяч необходимо назвать все предыдущие услышанные имена, а потом уже свое. Например: «Меня зовут Елена Владимировна» - передаю мяч ближе всего стоящему ученику. Он повторяет мое имя «Елена Владимировна», а потом говорит свое и подает мяч своему соседу или соседке. Передавая мяч по цепочке и повторяя имена за короткий срок вы запомните, как кого зовут и уже что-то получите (мяч, взгляд) и даже отдадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.

Приложение 2

Диско-танцы (описание)

«Музыкальный»

Играем на рояле, в погремучки, на барабанах, приглашение к танцу, шаг – поинт, хлопки с поворотом (все по 8 счетов).

«Стирка»

«Стираем», «полощем», «выжимаем», «встряхиваем», «развешиваем», «устали» (все по 8 счетов).