управление образования администрации муниципального образования «Город Астрахань»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**г. Астрахани «Гимназия №1»**

****

**Рабочая программа**

**по учебному курсу «Ритмика»**

**ООП НОО, 1-4 классы**

**135 часов**

**на 2019/2020 учебный год**

Энгель Наталья Юрьевна,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа представляет курс художественной направленности. При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

**Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Актуальность проблем художественной направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр. РФ от 29.11.01). В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимостью ее теоретического осмысления и верного практического решения.

Занятия в объединении способствуют социальной активности ребенка, там он знакомится с основами искусства, приобщается к одному из его видов. В танцевальных группах немаловажное место занимает подготовка репертуара и выступление перед зрителем. Каждое хореографическое произведение или сценическая композиция, осваиваемая в учебном курсе, требует от учащихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации духовных и физических сил.

**Цель:** способствовать эстетическому развитию подрастающего поколения через хореографию.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие задачи:

*учебно-музыкальные задачи*:

* дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
* опираться в обучение на основные принципы педагогики;
* осваивать основы народного, классического, бального танцев;
* знакомить детей с хореографическими терминами и понятиями;
* научить взаимосвязи музыки и движения, дать основы музыкальной грамоты;
* учить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исправлении;
* привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

*развивающие задачи:*

* развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
* развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
* пробуждать фантазию, способность к импровизации;
* развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

*воспитательные задачи:*

* воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
* сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
* принимать участие в концертной жизни сада.

**Специфика программы.**

Программа с 1 по 4 год обучения содержит разделы:

- ритмика;

- танцевальная азбука;

-танцевальный репертуар.

**Принципы, лежащие в основе построения программы:**

* 1. *личностно-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
  2. *культурно-ориентированные*: целостного представления о хореографии, систематичности, непрерывности, «овладения основами танцевальной культуры»;
  3. *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной танцевальной деятельности младшего школьника.

**Содержание программы:**

**Первый год обучения**

**Цель:** знакомство с основами хореографического искусства, формирование танцевального интереса.

**Задачи:**

* овладение понятийным аппаратом;
* постановка корпуса;
* развитие координации, пространственной ориентации.

**Занятия на середине зала.**

Обучение детей 6-7 летнего возраста начинается с упражнений по ориентировке в пространстве:

Маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте, в повороте вправо, влево.

Маршировка в построении в колонну, в шеренгу, по кругу и т.д.

Освоение танцевального шага, шаг с носка на пятку, шаги на полупальцах.

Специфика танцевального шага, бега.

Выработка осанки, опоры, выворотности.

Элементы народно-сценического танца.

**Русский танец.** Характерные положения рук в сольном, групповом танце в хороводах, рисунки хороводов. Шаги танцевальные с носка, простой шаг, переменный. Притопы: двойной притоп, тройной. Припадание на месте с продвижением в сторону, исходная, свободная 3-я позиция, поднявшись на полупальцы, ковырялочка простая, без подскока. Полуприсядка. Хлопки в ладоши, по бедру (одинарные). Вращение на подскоках по ¼ круга на двух подскоках.

**Элементы танца:** движения для разогрева мышц шеи, наклоны вперед, назад, вправо, влево. Движения головы. Движения плечами: поочередно поднимаем правое, левое, спина прямая. Круговые движения плечами поочередно и вместе – вперед, назад.

Движение корпусом. Сильно прогибаем спину, выгибаем грудную клетку и возвращаемся в исходное положение.

Вращательные движения корпусом.

Поклоны, реверанс. Шаг полонеза. Па галопа, по 6 позиции. Па шассе.

**Элементы бального танца.**

Умение пригласить девочку на танец. Положение рук в парном танце. За одну руку, накрест, за две руки. Шаги приставные, в образах: солдата, куклы и т.д.

Полька, «Летка-енька». Хороводы на шагах.

**Танцевальная импровизация**: ветер в лесу, кружатся и падают листья, снежинки. Изобразить в танце сказочных героев.

К концу года ребята должны овладеть рядом навыков: правильно ходить в такт музыки, сохраняя правильную осанку, иметь навык легкого шага с носка. Уметь исполнить фигуры в хороводе (круг, цепочка, звездочка и т.д.)

Знать и уметь исполнить следующие **движения:** шаг припадание вперед, в сторону, шаг с притопом, ковырялочку – простую. Уметь исполнить переменный шаг. Знать позиции рук, ног. Мальчик должен уметь подать руку, девочка ответить на приглашение. Уметь открыть и закрыть руки в положении на поясе. Иметь навыки общения в танце – вежливость, доброжелательность. Знать о ведущей роли мальчика в бальном танце.

**Второй год обучения**

**Цель:** расширение знаний в области хореографического искусства.

**Задачи:**

* овладение исполнительскими приемами более сложной координации;
* развитие выносливости при исполнении движений в быстром темпе;
* формирование навыков парного танца.

Занятия на середине зала.

Исполнение учебно-танцевальных комбинаций, способствующих развитию ощущения позы, амплитудности и законченности движения: осваиваются простых элементы русского, белорусского, молдавского народных танцев, украинского.

**Украинский танец:**

Положения головы, рук, ног, корпуса, положения в паре.

Основные ходы и движения: «бигунец», «выхилястник», «веревочка», «припадание», присядка, «ползунок».

**Молдавский танец:**

Положения корпуса, головы, ног, рук, легкий бег, шаги с подскоком, соскок с каблука, прыжки с поджатыми ногами.

**Русский танец**:

Положение корпуса, рук, ног, головы;

«притопы»;

ковырялочка с подскоком;

«гармошка» простая;

«веревочка», «ключ»

«хлопки в ладоши», «хлопки по бедру» (мальчикам),

«присядка», «полное приседание по 6 позиции».

По окончании второго года обучения ребята **должны знать и уметь** следующее: освоить положение «стоя боком к станку», держась за станок одной рукой; знать правила постановки рук, группировки пальцев классического танца; различать особенности медленных хороводных и быстрых плясовых ритмов; знать основные шаги и ходы.

**Третий год обучения**

**Цель**: выявить реальный уровень танцевальной культуры и устойчивости интереса учащихся к хореографии.

**Задачи**: исполнение новых и ранее изученных упражнений в более быстром темпе; раскрытие эмоционального потенциала.

**Элементы народно-сценического танца.**

Русский народный танец: положение рук в парном танце, переводы рук в различные положения.

Ходы:

* переменный шаг с каблука;
* припадание вперед, в сторону, на месте;
* девичий шаг с переступанием;
* дробь с подскоком на месте и с продвижением вперед.

«Веревочка» простая и с переступанием.

«Ключ» - простой и дробный.

«Разножка» хлопки.

**Современный танец.**

Разучивание комбинаций. Отработка динамичных движений головы, плеч, корпуса. Отработка доступных элементов акробатики: шпагат, шнур мост.

**Элементы бального танца.**

Переменный шаг и повороты. Балансе в сторону и вперед. Марш, медленный вальс.

«Школьная полька» - поклоны, галоп.

«Сиртаки» - шаг полонеза, менуэт, балансе.

По окончании третьего года учащиеся **должны знать** правила основных движений классического танца. Знать подготовительное движение рук, уметь правильно открыть и закрыть руки на талии. Знать положение стопы – открытое и закрытое. Уметь исполнять простые «дроби».

**Уметь** исполнять переменный ход, «веревочку», притопы, «ключи», «припадание», «бигунец». Знать основные направления: по линии танца, против линии танца. Уметь исполнять в паре вальсовый шаг, дорожку, «балансе».

**Четвертый год обучения.**

**Цель:** расширение знаний в области народной хореографии, посредством обогащения танцевального опыта детей и их самостоятельной творческой деятельности.

**Задачи:**

- усложнение техники танца;

- развитие творческих способностей самостоятельно решать творческие задачи.

**Элементы классического танца.**

Обобщение полученных практических навыков и знаний. Типы координации: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные. Типы прыжков (с двух ног на две, с одной ноги на другую, с двух ног на одну и с одной на две). Повторяются все пройденные элементы движений в различных комбинациях в более быстром темпе.

**Элементы народно-сценического танца.**

Вращения по диагонали, по кругу, на месте, на подскоках.

Присядка «разножка» на 1 свободной позиции простая и с переворотом.

**Украинский танец:** «веревочка» на месте, с продвижением назад, с поворотом.

Ходы «бигунец», «тынок», «выхилясник», «голубец».

**Латышский танец** – характерные шаги, позы, положения рук, головы, позы в паре.

**Бальный танец:** «Медленный вальс», «Правый и левый повороты».

«Ритмичный фокстрот».

«Ча-ча-ча». Повороты на месте, плечо к плечу, поворот под рукой направо у девочки.

**Требования к учащимся 4 года обучения.**

Владеть основными навыками. Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность ног, владеть движениями стопы.

Уметь импровизировать национальный танец в быстром и медленном темпе. Знать позиции рук, ног в классическом, народном и бальном танце.

Понимать характер танца. Ориентироваться в движении по залу.

Руководитель может вносить по мере работы корректировку в составленной программе.

**Раздел «Ритмика»** включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представления о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять её характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением. Также целесообразно разучивание и использование аэробики, как тренажа, которая помимо развития и укрепления мышц шеи, рук, плечевого пояса, ног, туловища, стопы, развивает детей ритмически, вносит в занятие массу положительных эмоций, доставляет детям радость и удовлетворение от красивых двигательных упражнений, воспитывает эстетически.

**Раздел «Танцевальная азбука»** содержит элементы классического, народного, бального танца. Включенные в раздел упражнения экзерсиса способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, учат правильной постановке корпуса, выработке координации движений, учат правильно дышать при исполнении упражнений и танцев. Также необходимо в течение первых четырех лет обучения, знакомство и тесное взаимодействие детей с партерным экзерсисом, т.е. с гимнастикой на полу. Она способствует укреплению мышц шеи, спины, пресса, тем самым избавляет детей от физического переутомления, улучшат физическую и психическую форму организма, повышает эмоциональность занятия.

**Раздел «Танцы»** включает классические, народные, бальные, современные танцы в обучающем, постановочном и сценическом варианте. Дополнительное включение в программу обширного танцевального материала позволяет повысить интерес детей к занятиям и принимать участие в концертах, конкурсах. Это требует от учащихся ответственного отношения к своей художественной деятельности, умение организовать себя и показать на профессиональном уровне полученные хореографические знания, умения, навыки, раскрыть себя на сцене как творческую личность.

**Возраст детей и сроки реализации программы.**

Срок обучения составляет 4 года, по истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, дети овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, навыками, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения. Но это не лишает права детей посещать занятия, совершенствовать свое мастерство, оттачивать классический экзерсис, изучать танцы, участвовать в концертной жизни школы. Поэтому не прекращают занятия и дети, прошедшие четырехлетний курс обучения. Таким образом, основная специфика программы состоит в следующем. Учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем подготовки детей. Тематические планы составляются в расчете на конкретных детей. Однако характер материала содержит возможность прибывшим детям на практике перенимать мастерство у «опытных», что благотворно влияет на профессиональные и межличностные отношения детей, способствует укреплению коллектива.

**Форма и режим занятий.**

По программе предусмотрено 1 час в неделю продолжительностью 40 мин.

Для групп второго, третьего и четвертого года обучения предусмотрен 1 часа дополнительный в неделю.

Учебная нагрузка может увеличиться в связи с расширением постановочной работы.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть занятия**.

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15 % общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующие занятия.

**Оценка эффективности занятий**

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебный год все, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. В конечном итоге успех обучения характеризуется участием ребят в концертах, где они могут показывать уровень профессиональной обученности.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса**.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие *хореографические принципы*:

* Принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
* Принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
* Принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

*Принципы дидактики:*

* Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
* Принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
* Принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;
* Принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
* Принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
* Принцип доступности и посильности;
* Принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие **методы:**

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

**Приемы:**

* Комментирование;
* Инструктирование;
* Корректирование.

**Техническое и дидактическое обеспечение занятий.**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения: наличие специального зала, качественное освещение в дневное и вечернее время, музыкальная аппаратура, аудиозаписи, специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик); костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

**Тематический план.**

**Первый год обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание и виды работы | Общее количество часов | Теория | Практика |
| **Раздел «Ритмика»** |  |  |  |
| Специальная танцевально-художественная работа: |  |  |  |
| - аэробика | 3 | 1 | 2 |
| - музыкально-ритмические занятия | 3 | 1 | 2 |
| **Раздел «Танцевальная азбука»** |  |  |  |
| Учебно-тренировочная работа: |  |  |  |
| 1. Азбука музыкального движения | 3 | 1 | 2 |
| 1. Элементы классического танца | 2 | 1 | 1 |
| 1. Элементы народного танца | 2 | 1 | 1 |
| 1. Элементы гимнастики | 2 | 1 | 1 |
| 1. Элементы бального танца | 2 | 1 | 1 |
| 1. Танцевальная импровизация | 2 | 1 | 1 |
| **Раздел «Танцы»** |  |  |  |
| 1. Выступление на школьных мероприятиях | 4 |  | 4 |
| 1. Открытые занятия | 4 |  | 4 |
| 1. ОФП | 3 |  | 3 |
| 1. Организационная работа | 3 |  | 3 |
| Итого: | 33 | 8 | 25 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание и виды работы | Общее количество часов | Теория | Практика |
| **Раздел «Ритмика»** |  |  |  |
| Специальная танцевально-художественная работа: |  |  |  |
| - аэробика | 3 | 1 | 2 |
| - музыкально-ритмические занятия | 3 | 1 | 2 |
| **Раздел «Танцевальная азбука»** |  |  |  |
| Учебно-тренировочная работа: |  |  |  |
| 1. Азбука музыкального движения | 3 | 1 | 2 |
| 1. элементы классического танца | 2 | 1 | 1 |
| 1. элементы народного танца | 2 | 1 | 1 |
| 1. элементы гимнастики | 2 | 1 | 1 |
| 1. элементы бального танца | 2 | 1 | 1 |
| 1. танцевальная импровизация | 3 | 1 | 2 |
| **Раздел «Танцы»** |  |  |  |
| 1. выступление на школьных мероприятиях | 5 |  | 5 |
| 1. открытые занятия | 4 |  | 4 |
| 1. ОФП | 3 |  | 3 |
| 1. организационная работа | 2 |  | 2 |
| Итого: | 34 | 8 | 26 |

**ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Четвертый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание и виды работы | Общее количество часов | Теория | Практика |
| **Раздел «Ритмика»** |  |  |  |
| Специальная танцевально-художественная работа: |  |  |  |
| - аэробика | 3 | 1 | 2 |
| - музыкально-ритмические занятия | 3 | 1 | 2 |
| **Раздел «Танцевальная азбука»** |  |  |  |
| Учебно-тренировочная работа: |  |  |  |
| 1. азбука музыкального движения | 3 | 1 | 2 |
| 1. элементы классического танца | 2 | 1 | 1 |
| 1. элементы народного танца | 2 | 1 | 1 |
| 1. элементы гимнастики | 3 | 1 | 2 |
| 1. элементы бального танца | 2 | 1 | 1 |
| 1. танцевальная импровизация | 3 | 1 | 2 |
| **Раздел «Танцы»** |  |  |  |
| 1. выступление на школьных мероприятиях | 5 |  | 5 |
| 1. открытые занятия кружка | 3 |  | 3 |
| 1. ОФП | 3 |  | 3 |
| 1. организационная работа | 2 |  | 2 |
| Итого: | 34 | 8 | 26 |

**Используемая литература.**

1. «Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», Министерство просвещения, 1986 г.;
2. «Секрет танца», Т.К. Васильева, 1997.;
3. «Свободный час. Разучивание массовых и бальных танцев». Челябинск, 1970 г.;
4. «Народные сюжетные танцы», изд-во «Советская Россия», М., 1986г.;
5. Приложение к журналу «Клуб».