

Утверждена
на педагогическом совете
(протокол №1 от 19.09.2018)

**Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа художественно-
эстетической направленности «В ритме танца»**

(разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы художественно-эстетической направленности «Ритмика и танец», допущенной Министерством образования и науки Луганской Народной Республики (приказ № 687 от 09.10.2017), рассмотренной Научно-методическим советом Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Научно-методический центр развития образования Луганской Народной Республики» (протокол №4 от 04.09.2017)

Луганск
2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «В ритме танца» имеет художественную направленность.

Занятия ритмикой способствуют развитию полноценной гармонически развитой личности ребенка, наилучшее средство удовлетворения личных потребностей ребенка дошкольного возраста в познании окружающего мира.

Учащиеся усваивают основные виды танцевальных движений и других видов движений посредством развития музыкального слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, развития легкости и гармонии движений, ощущения собственного тела в пространстве и умения свободно управлять им.

Движения, исполняемые под музыку, формируют художественный вкус детей, способствуют развитию творческих способностей, приобщают к миру музыки, танца и театра

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Дисциплина «В ритме танца» является первой ступенью в хореографическом образовании, её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, развитию индивидуальности. «В ритме танца» является базой для овладения хореографическими дисциплинами: классический танец, народный танец, ритмика.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, народносценический и современный танец. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Программа направлена на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

Цель программы: формирование социально значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами хореографического искусства.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи.

Обучающие:

- обучать умению правильно и красиво двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- обучать исполнять правильно и выразительно танцевальные композиции и упражнения;
- обучать выполнять законы исполнительского мастерства.

Развивающие:

- развивать хореографические способности учащихся, пластичность и выразительность движений;
- развивать познавательную активность учащихся;
- развивать и расширять двигательный опыт учащихся посредством усложнения ранее освоенных упражнений;
- прививать чувство ответственности, пунктуальности, аккуратности;
- развивать музыкальный слух, ритмичность.

Воспитательные:

- воспитывать чувство взаимопомощи, ответственности к требованиям выполнения задания, дисциплинированность;

- воспитывать и содействовать повышению уровня духовнонравственной, коммуникативной культуры;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать морально-волевые, эстетические качества;
- прививать стремление к здоровому образу жизни.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста (4-6 лет)

У ребенка начинается стремительное увеличение роста, накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. Хрящевинными остаются части костей кисти, стопы. Дети не могут выполнять мелкие и точные движения.

Движения тела уже достаточно координированы, точны. Дети уже учатся регулировать свои движения, выполнять их намеренно. Возрастает работоспособность, дети могут дольше сохранять нужную позу, охотно выполняют движения многократно, присутствует волевой характер движений. Возрастает сила мышц конечностей.

Походка ребенка становится правильнее, но руки недостаточно энергичны. Многие сутулятся, но голову опускают уже меньше. Шаг становится равномернее. Можно уже широко использовать различные способы ходьбы (носки, пятки, внешние стороны стоп).

Игра остается главным видом деятельности, но наряду с показом упражнения дети уже способны воспринимать и словесные пояснения. Легче выполняют и понимают исходные положения.

В этом возрасте ребенку становится легче правильно построиться в шеренгу, сохранять свое место во время занятий. Педагогу необходимо обращать особое внимание на положение ног учеников (т.к. они стремятся их сгибать), плеч (очень напрягают). Дети уже могут подчинять движения общему ритму, делать упражнения согласовано. Многие хорошо воспринимают музыкальное сопровождение. Дети прекрасно участвуют в

играх-импровизациях, охотно фантазируют, вживаются в образ (например, деревья, цветы). Получают удовлетворение от красоты движения. Умеют анализировать движение, охотно включаются в игры-соревнования. Становятся отзывчивыми на похвалу, высшая награда - это демонстрация их умения выполнять упражнение другим ребятам.

У многих детей внимание еще не устойчиво. Поведение и действия детей выходят из под контроля сознания, возможны эмоциональные срывы. Педагогу важно сохранять доброжелательные отношения к ребенку, создавать благоприятный психологический климат на занятии.

Сроки реализации программы, формы и режим занятий

Программа "Ритмика и танец" рассчитана на 2 года обучения и предусматривает общекультурный (базовый) уровень реализуемого содержания. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Итого по 72 часа в год. Продолжительность 1 академического часа составляет 30 минут для данной возрастной категории.

В группы набираются дети 4-6 лет. Форма занятий групповая. В группе занимается от 15-18 человек.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Обучение предмету «Ритмика» состоит из двух основных разделов - это обучение движению под музыку и обучение основам музыкальной грамоты, в соответствии с этим занятия организовываются, таким образом: первое

занятие в неделю - это танцевальная ритмика, 2-ое занятие – музыкальная ритмика.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Ожидаемые результаты К

*к концу первого года обучения дети должны: **знать:***

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды; **уметь:**
- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошками, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию; - выполнять элементы партерной гимнастики. *К концу второго года обучения дети должны:*

знать:

- начало и конец музыкального вступления.
- названия новых танцевальных элементов и движений.
- правила исполнения движений в паре.

уметь:

- откликаться на динамические оттенки в музыке,

- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

Методика выявления ожидаемых результатов

Результаты оцениваются педагогом с помощью метода наблюдения. В ходе занятия педагог оценивает, насколько понятен материал и вносит соответствующие изменения. С помощью дополнительных пояснений, повторного показа упражнения и комментирования ведется работа над ошибками.

Методы оценивания и выявления освоения учащимися содержания программы

1. Педагогическое наблюдение
2. Устный опрос по теме, разделу программы
3. Контрольное выполнение практического упражнения
4. Конкурс на лучшее исполнение практических упражнений (внутри группы)

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния, ребенка в конце года, его адаптации к нагрузке, успеваемости.

Формой подведения итогов являются выпускные концерты перед родителями в конце учебного года, участие в мероприятиях учреждения, которые наглядно показывают, насколько освоен ребенком учебный материал.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(общекультурный (базовый) уровень, 1 год обучения - 72 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	30	9	21
3.	Партерная гимнастика	20	5	15
4.	Танцевальные этюды, игры, танцы	20	5	15
5.	Итоговое занятие	1	-	1
	ВСЕГО	72	20	52

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие – 1 час:

Теоретическая часть (1 ч.):

Инструктаж по технике безопасности. Перспективы работы на учебный год.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений – 30 часов:

Теоретическая часть (9 ч.):

Ознакомление детей с танцевальной азбукой:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;

- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг; - построение в линию;
- построение в две линии.

Практическая часть (21 ч.):

Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Выполнение проученных элементов танцевальных движений. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу) – 20 часов:

Теоретическая часть (5 ч.):

Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки; - упражнения для позвоночника.

Практическая часть (15 ч.):

Выполнение тренировочных упражнений на полу.

Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы – 20 часов:

Теоретическая часть (5 ч.):

Этюд. Обучение навыкам пластического решения образа. Повторение и закрепление раннее изученных танцевальных элементов. Ознакомление детей с играми.

Практическая часть (15 ч.):

Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.
Сочинение с детьми танцевальных этюдов. Применение игр на занятиях.

Тема 5. Итоговое занятие – 1 час:

Практическая часть (1 ч.):

Показ проученного материала родителям.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(общекультурный (базовый) уровень, 2 год обучения - 72 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	32	5	27
3.	Партерная гимнастика	21	2	19
4.	Танцевальные этюды, игры, танцы	17	3	14
5.	Итоговое занятие	1	-	1
	ВСЕГО	72	11	61

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие – 1 час:

Теоретическая часть (1 ч.):

Инструктаж по технике безопасности. Перспективы работы на учебный год.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений
– 32 часа:

Теоретическая часть (5 ч.):

Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;

-упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;

-упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над

выразительностью подъема рук в стороны или вверх;

- упражнения с предметами. Развитие полученных навыков игры с мячом.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлестом голени;

- легкие, равномерные, высокие прыжки;

-перескоки с ноги на ногу;

- простой танцевальный шаг, приставной шаг

-шаги на полупальцах и пятках;

-притопы: удары стопы в пол равномерно и по три; Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Практическая часть (27 ч.):

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы. Выполнение проученных элементов танцевальных движений. Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук. Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки. Проведение игр для развития ориентации детей в

пространстве. Выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу) – 21 час:

Теоретическая часть (2 ч.):

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

-образные движения; -
танцевальные этюды на полу.

Практическая часть (19 ч.):

Выполнение проученных упражнения партерной гимнастики на растягивания и гибкость.

Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы – 17 часов:

Теоретическая часть (3 ч.):

Ознакомление детей с новыми играми. Повторение и закрепление ранее изученных танцевальных элементов. Прослушивание музыки и сказок.

Практическая часть (14 ч.):

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

Тема 5. Итоговое занятие – 1 час:

Практическая часть (1 ч.):

Показ родителям проученного материала. Выступление на сценической площадке с танцевальным номером.

Материально-техническое обеспечение

1. Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
2. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
3. Фортепиано.
4. Резиновые мячи среднего размера.
5. Коврики.
6. Костюмы для концертной деятельности.

Методическое обеспечение программы

1. Нотно-методическая литература.
2. Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
3. Флеш-карты, и CD – диски с фонограммами.

Дидактическое обеспечение программы

1. Подборка игр занятий.
2. Иллюстрации с изображением танцев различных эпох и стилей, фотографии с изображением танцевальных коллективов.

Список литературы

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. - М.: Айрис-пресс, 2000г. - 266 с.
2. Ерохина О.В Школа танцев для детей. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003г. - 224 с.
3. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. - М.: Айрис-пресс, 2005г. - 128 с.
4. Зарецкая Н.В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста. - М.: Айрис-пресс, 2008г. - 112 с.
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. - М.: Гном-Пресс, 2001г. - 64 с.
6. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Гном-Пресс, 2001г. - 72 с.
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - М.: Академия развития, 2000г. - 112 с.
8. Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. - М.: Айрис-пресс, 2007г. - 112 с.
9. Роот З.Я. Танцевальный калейдоскоп. - М.: Аркти, 2004. - 47 с.
10. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка-пресс, 2006г. - 271 с.
11. Холл Д. Учимся танцевать. Веселые уроки танцев для дошколят. - М.: АСТ: Астрель, 2009г. - 184 с.
12. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. - М.: Дрофа, 1998г. - 104 с.
13. Чирсова Г.И. Ритмика и хореография в детском саду. Учебнометодическое пособие. - г. Белово, 2001г. - 94 с.