

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества» г.Грязи
Грязинского муниципального района Липецкой области**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО ЦРТДЮ
протокол от 15.08.2023 г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦРТДЮ
_____ И.В.Колесова
Приказ от 17.08.2023г. № 81

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно–спортивной направленности
«Ритмика и пластика»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Колесова Ирина Васильевна

Педагог дополнительного образования

Квалификационная категория: высшая

г.Грязи - 2023 г.

I.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Ритмика и пластика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Именно хореография как искусство является одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности и в настоящее время оно приобретает все большее значение, так как является массовым, доступным для всех.

Занятия танцами способствуют формированию художественно-эстетической культуры детей, обеспечивает развитие мотивации к познавательной творческой деятельности и развитие физических качеств. Занятия спортивными танцами делают организм учащихся выносливым, сильным и здоровым. Способствуют выработке хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Развивают музыкальный слух и чувство ритма. Также, танцы воспитывают морально-волевые качества у детей: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Позволяют воспитанникам самовыражаться и самоутверждаться приемлемыми способами. Кроме того, у ребят воспитывается уважение к педагогу и другим танцорам, а также чувство товарищества и доброжелательности, ответственности и вежливости и умение работать в коллективе.

Данное направление в танцах объединяет современную хореографию с элементами художественной гимнастики. Увлечение этим видом танцев очень актуально на сегодняшний день, так как спорт и танец стали неразрывны и вошли в жизнь детей.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

Направленность программы

Программа «Ритмика и пластика» является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей), имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для использования в системе дополнительного образования детей.

Новизна программы заключается в том, что все задания, упражнения доступны для детей и ориентированы на их способности и физические данные. Объем изучаемого материала соответствует их возможностям. Программа предусматривает при необходимости использование ИКТ- технологий в этом направлении.

Актуальность

Данная образовательная программа направлена на эстетическое развитие современных школьников и повышение их общей культуры с помощью средств хореографии. Программа включает в себя все аспекты воспитания: от совершенствования физической формы тела до очень тонкой и деликатной области межличностных отношений, помогающие детям в будущем легче адаптироваться в любой социальной среде.

Педагогическая целесообразность

Занятия по программе разработаны с учетом индивидуальных особенностей детей. Они благотворно влияют на развитие памяти, внимания, вестибулярного аппарата, способствуют развитию коммуникативных способностей, а так же чувства ритма, пластики. Оказывают положительное действие на нервную систему, являясь источником положительных эмоций. Программа позволит детям познать и раскрыть свои возможности и способности.

Цель программы: создание условий для физического развития, совместного досуга, общения, реализация творческих способностей учащихся посредством танца.

Задачи программы

обучающие:

- дать представление о танце как части целостного и многообразного мира искусства, познакомить с историей танца и традициями;
- изучить танцевальные движения и схемы, индивидуальные и массовые танцевальные композиции;

развивающие:

- развить физические качества (координацию движений, пластичность);
- развить музыкальный слух, чувство ритма, память, внимание;
- развить художественный вкус и развивать способность к творческой импровизации в области хореографии;

воспитательные:

- воспитать в детях морально-волевые качества: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах;
- воспитать коммуникативные качества ребенка;
- сформировать привычку здорового образа жизни.

Для решения поставленных задач программа предусматривает проведение познавательных бесед, игр, конкурсов, викторин.

Отличительная особенность программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Ритмика» предусматривает систематическое и последовательное обучение. Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо у них наличие специальных физических данных. Она направлена на воспитание хореографической культуры.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Адресат программы

Программа ориентирована на учащихся 12 - 16 лет, которые проявляют интерес к хореографии и спорту. Содержание программы разработано с учетом психолого-педагогических особенностей данного возраста.

Набор в группы свободный. Проводится исходная диагностика танцевальных способностей, после которой ребенок определяется в группу.

Объем программы

Занятия в группе проводятся следующим образом.

1 курс обучения – 2 раза в неделю по 2 часа – 160 часа 2 курс обучения – 2 раза в неделю по 3 часа – 240 часа. На полное освоение программы требуется 400 часов.

Формы обучения и виды занятий

Занятия в творческом объединении проводятся, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным. Группы по годам обучения формируются соответственно возрастным и индивидуальным способностям.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Программой предусмотрены занятия с теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей: беседы-диалоги, обсуждения, помогают развитию способности логически мыслить. Учащиеся получают информацию о хореографическом искусстве, истории его развития и традициях.

Процесс обучения в курсе спортивно-оздоровительного танца в основном построен на реализации дидактических принципов.

-Принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

-Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

-Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

-Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

-Принцип гуманности в воспитательной работе выражает: безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

-Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слов - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др.

Метод наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практический метод – основан на активной деятельности самих учащихся. Этот

метод целостного освоения упражнений, метод обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Формы занятий

1. Формы организации деятельности:

- групповые;
- подгрупповые;
- индивидуально-групповые;
- репетиционные.

2. Формы проведения занятий.

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы.

Теоретические занятия

- просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников, знакомство с деятелями хореографии;
- узнают о проводимых соревнованиях, конкурсах и их уровнях; знакомятся со сценической культурой.

Практические общие занятия

делятся на тренировочные (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальные (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).

Коллективно-индивидуальные занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- вводная часть (подготовка детей к основной части, теория, разминка).
- основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем);
- заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Сроки освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Программа предполагает возможность вариативного содержания в зависимости от особенностей творческого развития обучающихся педагог может вносить изменения в содержание программы и занятий, дополнять практические задания.

За время обучения по программе учащиеся получают возможность пройти несколько уровней танцевального мастерства по программе спортивно-

оздоровительных танцев для начинающих.

На первый курс (базовый) принимаются дети после предварительного просмотра и отбора.

На второй курс (основной) переводятся дети, освоившие программу 1-го года обучения, а также могут быть приняты дети, обладающие танцевальными способностями.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого учащегося в деятельность. Такое обучение предоставляет шанс каждому учащемуся организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности.

Планируемые результаты

По окончании обучения программы 1 года обучения учащиеся должны:

знать:

- правила поведения и общения со сверстниками и педагогом;
- основные технические требования к исполнению фигур спортивного танца, ритмический рисунок изучаемых танцев Латиноамериканской программы;
- значение основных терминов азбуки классического танца;
- терминологию спортивного бального танца (название изучаемых фигур и физических действий);
- схему движений в танцевальном зале;

уметь:

- различать положение правильной и неправильной осанки;
- исполнять шаг с носка и с каблука в изучаемых танцах;
- делать добавочные шаги (на восьмые доли);
- разбираться в средствах музыкальной выразительности (темп: быстро, медленно; характер: задорно, весело, спокойно, плавно и т.д.);
- добиваться результата в выполнении упражнений;
- слушать, воспринимать и чувствовать музыку (темп, характер, ритм)
- различать принадлежность мелодии к одному из 3 изучаемых танцев;

иметь навыки:

- осмысленного движения;
- музыкально-ритмической координации;
- самостоятельной работы (выполнение отдельных элементов танцевальной вариации или всей вариации в целом);
- коммуникации в своей паре, совместной работы в группе/паре;
- создания музыкально-художественного образа в индивидуальном и парном исполнении.

**По окончании обучения программы 2 года обучения
«основной» учащиеся должны:**

знать:

- терминологию классического и спортивного бального танца;
- более подробные углублённые технические требования к исполнению элементов классического танца и фигур спортивного бального танца;

- схему направлений и движения;

уметь:

- узнавать, выделять конкретный счёт в музыкальном такте;
- выделять добавочный счёт на фигурах в изучаемых танцах;
- добиваться результата в исполнении фигур, как соло, так и в паре, проявлять лидерские качества;

иметь навыки:

- самостоятельной работы (осознанной отработки технической точности и чистоты движений);

- создания музыкально-художественного образа в индивидуальных и групповых постановках;

- обсуждения вопросов по виду деятельности, как в группе, так и в своей паре;

- формулировать свои проблемы, вопросы и ответы по технике исполнения фигур и вариаций;

- разбираться в средствах выразительности, выражать характер каждого танца через пластику, эмоции;

- поддерживать друг друга в трудной ситуации, проявлять терпение при работе в паре.

Увидеть результаты достижений каждого ребёнка и конкретной пары поможет ежегодный мониторинг, участие учащихся в концертах, соревнованиях, творческих проектах, общественно полезных мероприятиях. Естественным результатом и формой подведения итогов будет участие детей в конкурсах, концертной танцевальной деятельности различного уровня.

Учебный план

| № п/п | Наименование курса | Всего часов | Теоретич. часов | Практич. часов | Форма промежуточной аттестации |
|-------|--------------------|-------------|-----------------|----------------|--------------------------------|
| 1 | «Базовый» | 160 | 37 | 123 | концерт |
| 2 | «Основной» | 240 | 60 | 180 | концерт |

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

1. Продолжительность учебного года в Центре:

Начало учебного года – 01.09.2023 года

Окончание учебного года – 30.06.2024 года

Продолжительность учебного года – 40 недель.

2. Количество учащихся в группе – 12 - 15 человек.

3. Регламент образовательного процесса:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО ЦРТДЮ.

Занятия начинаются не ранее 10.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

4. Продолжительность занятий – 40 минут. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей между занятиями групп вводятся обязательные перерывы продолжительностью 10 мин.

В ходе занятий используются элементы здоровьесберегающих технологий.

5. Промежуточная аттестация проводится на последних занятиях по завершению каждого курса учебного плана.

6. Центр организует работу с учащимися в течение всего календарного года.

7. Периодичность проведения родительских собраний:

- организационное собрание - сентябрь;

- итоговое собрание – май;

- индивидуальные встречи – в течение года.

Содержание программы

Учебно-тематический план 1 года обучения

Задачи:

1. Приобщение детей к здоровому образу жизни.

2. Формирование познавательного интереса и желания заниматься современно-спортивными танцами.

3. Ознакомление с основными базовыми шагами и танцевальными движениями фитнес-аэробики.

4. Развитие уверенности в движениях, формирование правильной осанки.

| № п/п | Наименование темы | Всего часов | Теоретических часов | Практических часов |
|-------|-------------------|-------------|---------------------|--------------------|
|-------|-------------------|-------------|---------------------|--------------------|

| | | | | |
|---|---|-----|----|-----|
| 1 | Вводное занятие - Инструктаж Содержание | 2 | 2 | — |
| 2 | Музыкально- ритмические занятия: - основные базовые шаги - танцевальн ые движения | 36 | 14 | 22 |
| 3 | Партерная гимнастика. | 40 | 8 | 32 |
| 4 | Постановочная деятельность | 40 | 8 | 32 |
| 5 | Основы классического танца | 30 | 3 | 27 |
| 6 | Игровая деятельнос ть «Творческая мастерская» | 10 | 2 | 8 |
| 7 | Итоговое занятие. | 2 | — | 2 |
| | Итого: | 160 | 37 | 123 |

Содержание программы 1 года обучения

| № | Теория | Практика | Всего часов |
|---|------------------|----------|-------------|
| 1 | Вводное занятие. | | |

| | | | |
|---|----------------------|--|--|
| 3 | Партерная гимнастика | | |
|---|----------------------|--|--|

| | | | |
|---|---|---|----|
| | Беседа о целях и задачах года обучения. Исходная диагностика. Инструктаж. | | 2 |
| 2 | Музыкально-ритмические занятия | | |
| | (36 часов) | <p>Коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся и подготовку суставно-мышечного аппарата к работе. Ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.</p> <p>Шейный отдел: повороты, наклоны, сдвиги головы.</p> <p>Плечевой отдел: поднятие, опускание, круговые движения плеч.</p> <p>Поясничный отдел: наклоны, повороты, сдвиги, перегибы корпуса.</p> <p>Развитие тазобедренного, голеноступного суставов.</p> <p>Развитие шага: броски ног.</p> <p>Упражнения для развития координации.</p> <p>(22час ов)</p> | 36 |

| | | | |
|---|--|---|----|
| | Правила выполнения упражнений (8 часа) | Индивидуальная работа с учащимися на укрепление различных групп мышц. Включаются упражнения для растяжек на продольный и поперечный шпагаты. Постановка корпуса. Развитие силы ног, Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогибов назад, вперед («рыбка», «кораблик», «лодочка», «кошка») Укрепление мышц тазового пояса («бабочка», «лягушка», «велосипед», «ножницы», «муха», броски ног в положении лежа на спине, животе, на боку. 32 часов). | 40 |
| 4 | Постановочная деятельность. | | |
| | Лекция по точкам класса, рисункам и переходам (8 часов) | Постановка номеров, репетиции и прогоны на сцене. (32 часа) | 40 |
| 5 | Основы классического танца | | |
| | Объяснение техники выполнения. (3 часов) | Постановка корпуса, рук, ног, головы. Разучивание позиций ног (I, II, III, VI позиции). (27 часов) | 30 |
| 6 | Игровая деятельность. | | |
| | Игровые задания и игры на активизацию внимания и повышения эмоционального состояния учащихся, для сплочения группы. (2 часа) | Подвижные и неподвижные развивающие игры, относительно возрастным особенностям обучающихся на развитие зрительной и мышечной памяти детей, музыкального слуха, чувства такта. (8 часов) | 10 |
| 8 | Итоговое занятие | Концерт (2 часа) | |
| | | | 2 |

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в зале, на перемене. Правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

Содержание и программа занятий. Знакомство с образовательной программой, задачами и с кратким содержанием программы 1 года обучения. Обсуждение перспективного плана на год, определение задач на год. Расписание занятий.

Гигиенические основы занятия.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Понятие о режиме. Значение режима в жизнедеятельности человека. Рациональный режим дня. Питание. Сон. Досуг. Этапы занятия. Разминка. Основная часть. Растягивание.

1. Музыкально-ритмические занятия

Основные базовые шаги. Разнообразные виды передвижения. Маршевые простые шаги. Приставные простые шаги. Маршевые шаги со сменой ноги. Приставные шаги со сменой ноги;

Танцевальные движения. Разучивание танцевальных движений. Разминочный комплекс.

2. Партерная гимнастика.

Упражнения на полу. Формирование правильной осанки, выворотности ног, танцевального шага, гибкости, эластичности мышц и связок.

Содержание и программа занятий. Вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы.

Наклоны корпуса вперед: сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе. «Лягушка». Махи правой и левой ногой: лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса. Медленное поднятие и опускание ног на 90°.

«Велосипед» - поочередное сгибание и разгибание ног. Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе. «Кошечка». «Коробочка».

3. Постановочная деятельность.

Содержание.

Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Совместное творчество педагога и обучающегося.

Концертная деятельность. Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях в основном внутри учреждения.

4. Основы классического танца.

Азбука классического танца (позиции рук, ног 1, 2, 3, 4, 5; постановка корпуса, demi – plie, batman tendus, batman tendus jetes, port de bras, grant

batman tendus, связывающие движения, группы прыжков) одной ноге, одноименные, разноименные.

Танцевальные движения:

Разучивание позиций рук: подготовительное положение, I, II, III позиции. Battement tendu из I и III позиций. Demi-plie из I и II позиций.

Releve по IV и V позициям, demi-plie по IV и V позициям. Battement tendu из I и III позиций.

Battement tendu et demi-plie из I и III позиций вперед, в сторону, назад.

Battement tendu jete (маленькие броски) из I и III позиций вперед и в сторону. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans по точкам, а затем слитно.

Passe par terre (проведение ноги по полу) вперед и назад через I позицию.

Port de bras (упражнения, слагающиеся из одновременного движения рук, корпуса, головы).

5. Игровая деятельность.

Содержание.

Игры и игровые задания. Развитие актёрского мастерства. «Творческая мастерская». Язык жестов – пантомима.

Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения.

Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.).

Тематические игры: «Весёлый оркестр», «магазин игрушек», «Солдатушки

— бравы ребятушки», «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы» (по выбору педагога). Инсценировка детских песен (по выбору педагога).

6. Просветительско-досуговая деятельность.

Музыка и движения. Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Тактирование.

Выделение сильной доли такта. Музыкальная фраза. Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в

такт музыки.

15

Творческая деятельность. Развитие творческих способностей детей. Организация творческой деятельности в группах, в парах, индивидуально. Развитие творческого потенциала обучающегося.

Досуговая деятельность. Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, выходы на природу, в места активного отдыха и развлечений, проведение спортивных праздников и мероприятий совместно с родителями

Контрольные (итоговые) занятия. Определение уровня восприятия разделов и тем программы учащихся. Проводится промежуточная аттестация. Выявления знания и умения учащихся, полученных в течение первого курса. Зачет по ОФП (развитие силы, развитие гибкости, развитие координации, развитие выносливости, развитие ловкости). Показательное выступление спортивного танца. Анализ танца. (Приложение 1)

Учебно-тематический план 2 года обучения

Задачи:

Дальнейшее изучение комплекса упражнений по фитнес-аэробике. Усвоение и совершенствование теоретического и практического материала по танцевальным направлениям: элементы бального танца.

Развитие ритма и синхронности движений под музыку.

Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств личности ребенка.

Развитие силы, выносливости, гибкости и координации.

Воспитание доброжелательного отношения к окружающим.

| № п/п | Наименование темы | Всего часов | Теоретических часов | Практических часов |
|-------|--|-------------|---------------------|--------------------|
| 1 | Вводное занятие. | 2 | 2 | - |
| 2 | Элементы бального танца | 40 | 6 | 34 |
| 3 | Партерная гимнастика | 37 | 5 | 32 |
| 4 | Фитнес-аэробика | 60 | 10 | 50 |
| 5 | Танцевально-художественная работа — постановка — репетиция | 58 | 8 | 50 |

| | | | | |
|---|---|-----|----|-----|
| 6 | Импровизация | 25 | 4 | 21 |
| 7 | Просветительско-досуговая деятельность. | 16 | 2 | 14 |
| 8 | Итоговое занятие. | 2 | — | 2 |
| | Всего: | 240 | 37 | 203 |

1
6

Содержание программы 2 года обучения

| № | Теория | Практика | Всего часов |
|---|--|---|-------------|
| 1 | Вводное занятие | | |
| | Беседа о целях и задачах 2 года обучения, о правилах поведения на занятиях и выступлениях, о форме одежды на занятиях(2часа) | | 2 |
| 2 | Элементы бального танца | | |
| | Правила исполнения (6 часа) | Разучивание движений, танцевальных комбинаций и этюдов в характере танцев. Отработка движений под музыку (34 часов) | 40 |
| 3 | Партерная гимнастика. | | |

| | | | |
|---|---|--|----|
| | Правила безопасности. Объяснение материала. (5 час) | Тренаж проученных упражнений. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса («колечко», «скорпион», «рыбка», «улитка», «осьминог»). Укрепление мышц тазового пояса («березка», броски ног). Элементы акробатики: «колесо», «мостик», стойка на руках (32часов) | 37 |
| 4 | Фитнес - аэробика | | |
| | Разнообразные виды передвижения (10 часа) | Разучивание танцевальных движений. Разминочный комплекс. (50 часов) | 60 |

17

| | | |
|---|-----------------------------------|--|
| 5 | Танцевально-художественная работа | |
|---|-----------------------------------|--|

| | | | |
|---|--|--|----------|
| | -постановка; -репетиция; сценическая композиция (8 часов) | Постановочная работа ведется по двум направлениям: – создание танцевального образа (поиск выразительной пластики) и выстраивание музыкально – пластических композиций (50 часов) | 58 часов |
| 6 | Импровизация | | |
| | Темы для импровизаций даются педагогом, но также и предлагаются самими детьми. Например, «Времена года», «Ручеек», «Ветерок и ветер» и др. (4 час) | Составление танцевальных комбинаций с различным комбинированием разученных элементов. (21 часов) | 25 часов |
| 7 | Просветительско-досуговая деятельность. | | |
| | Беседы по истории возникновения танца, танцевального костюма, танцевальной музыки и их направлений (2 час). | Посещение выступлений танцевальных коллективов. Выступление на мероприятиях ЦДО и городских (14 часов). | 16 часов |
| 8 | Итоговое занятие | Концерт (2 часа) | 2 часа |

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом, спортивном зале, правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

План работы на год. Знакомство с кратким содержанием этапа программы обучения. Обсуждение перспективного плана на год. Определение целей и задач на год. Задачи этапа начальной подготовки. План массовых мероприятий. Расписание занятий.

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России.

Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения.

Гигиенические основы занятия. Создание четкого ритма и режима учебно- тренировочного процесса. Понятие о травмах, профилактика травматизма, правила выполнения травмоопасных движений. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

2. Элементы бального танца

Теория: История происхождения «Медленного вальса». Понятие спусков и подъемов, опорной и рабочей ног, выноса рабочей ноги, приставки, учебной рамки рук, учебное положение рук при исполнении движений по-одному, баланса, растяжения позвоночника.

История происхождения танца «Ча-ча». Ритмический рисунок танца. Понятие работы коленей. Взаимодействие и ведение в паре.

Практика: Образование произвольных танцевальных пар.

Разучивание соответствующих положений по одному и в паре (постановка корпуса, линии рук, ног), основных элементов движений, комбинаций и связок, эмоциональной окраски при исполнении движений, отношения в танце - тренировочные движения на технику, основные элементы и фигуры: качель, маленькие и большие правый и левый квадраты, перемена, вальсовая дорожка.

3. Партерная гимнастика

Теория:

Правила безопасности. Объяснение упражнений.

Практика:

упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса («колечко», «скорпион», «рыбка», «улитка», «осьминог»).

Укрепление мышц тазового пояса («березка»).

Элементы акробатики: «колесо», «мостик», стойка на руках.

4. Фитнес-аэробика

Теория:

Практика:

Основные базовые шаги. Разнообразные виды передвижения. Маршевые простые шаги. Приставные простые шаги. Маршевые шаги со сменой ноги. Приставные шаги со сменой ноги;

Танцевальные движения. Разучивание танцевальных движений. Разминочный комплекс.

Общая физическая подготовка. Развитие силы, развитие гибкости, развитие координации, развитие выносливости, развитие ловкости.

Развитие музыкальности.

Принцип построения музыкальной фонограммы, подбор музыки.

Единство музыки и танцевальных движений. Танцевальные акценты.

Музыкальные акценты. Определение темпа музыкального сопровождения. Компьютерные программы по созданию музыкальных фонограмм.

5. Танцевально-художественная работа

Теория: постановка концертных номеров, составление сценария художественного номера, синхронное исполнение учащихся. В постановочной работе используется метод совместного творчества педагога и учащихся. *Практика:* исполнение художественных номеров.

6. Импровизация

Теория: темы для импровизаций даются педагогом, но также и предлагаются самими детьми. Например, «Времена года», «Ручеек», «Ветерок и ветер».

Практика:

Составление танцевальных комбинаций с различным комбинированием разученных элементов

7. Просветительно-досуговая деятельность.

Беседы по истории возникновения танца, танцевального костюма, танцевальной музыки и их направлений. Посещение выступлений танцевальных коллективов.

Выступление на мероприятиях образовательного учреждения и мероприятиях городского уровня.

Концертная деятельность. Участие учащихся в фестивалях, конкурсах, разного уровней.

Досуговая деятельность. Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, празднование календарных праздников, проведение спортивных праздников и мероприятий совместно с родителями.

Контрольные занятия. Определение уровня восприятия разделов и тем программы учащихся. Проводится промежуточная аттестация.

Выявления знания и умения учащихся, полученных в течение второго курса. Зачет по ОФП (развитие силы, развитие гибкости, развитие координации, развитие выносливости, развитие ловкости). Показательное выступление спортивного танца. Анализ танца. (Приложение 2)

II. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методический комплекс формируется на основе аудио и видеоматериалов:

сборники современной музыки;

- видео с выступлениями современных балетов;
- работы коллектива, стилизованные композиции;
- фотоматериалы;
- иллюстрации из книг по хореографии.

Условия реализации программы

- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- светлый и просторный зал;
- аудиоаппаратура;
- хорошее освещение;
- сквозное проветривание перед каждым занятием;
- специальная тренировочная одежда и обувь занимающихся (трико, носочки, танцевальная обувь);
- гимнастические коврики.

Методические материалы

- наглядные пособия, схемы танцевальных движений;
- подборка информации по истории развития народных танцев;
- инструкции по технике безопасности;
- методическая литература;
- сценарии проведения культурно-массовых мероприятий.

Оценочные материалы к промежуточной аттестации

Для проведения промежуточной аттестации с целью проверки достижения планируемых результатов на первом этапе «Базовый», проводится зачет по ОФП и танцевальному блоку (Приложение 1).

Формы контроля:

ЗНАНИЯ.

| Оценка | Показатели |
|--------|------------|
|--------|------------|

| <i>знаний</i> | Глубина | Объем |
|-------------------|---|---|
| «Высокий уровень» | Знает значение системных понятий, может выделить главное, обобщить информацию, самостоятельно сделать вывод. | Владеет всем объемом знаний, полученных на занятиях, привлекает дополнительную информацию из различных источников |
| «Средний уровень» | Знает основные понятия, грамотно использует их при ответе; задания, связанные с анализом и систематизацией информации, выполняет с помощью педагога | Владеет информацией, полученной на занятиях, но не всегда может актуализировать изученное ранее без помощи педагога |
| «Низкий уровень» | Знания поверхностны. Не всегда понимает смысл терминов. Нуждается в помощи педагога. | Владеет только актуальной информацией, т.е. полученной на последнем занятии |

2. УМЕНИЯ и НАВЫКИ.

| Оценки | Показатели | | |
|--------|------------|----------|-------------|
| | | Диапазон | Грамотность |

| | | | |
|--|--|---|--|
| «В ыс ок ий уро вен ь» | Владеет всеми навыками (технологическими, коммуникативными, организаторскими, пластическими, техническими, художественными и пр.) предусмотренными программой. | Не допускает ошибок при выполнении навыков, предусмотренных программой. | Самостоятельно может построить алгоритм продуктивного процесса (технологического, поискового, творческого), не допуская ошибок в выборе технических приемов и действий, установлении их последовательности. Анализирует процесс и результат в сопоставлении |
|--|--|---|--|

| | | | |
|-------------------|---|--|---|
| «Средний уровень» | Владеет основными навыками, предусмотренными программой. | Допускает (иногда) незначительные ошибки при выполнении навыков. Способен самостоятельно исправить эти ошибки. | Умеет выбрать действия и установить их последовательность для достижения практической цели. Допускает незначительные ошибки |
| «Низкий уровень» | Владеет лишь частью навыков, предусмотренных программой. Часто нуждается в помощи педагога. | Допускает серьезные ошибки при выполнении умений. Навыки не сформированы. Нуждается в руководстве. | Не может самостоятельно выбрать действия для достижения поставленной цели и установить их порядок. |

Воспитательная работа

Организация воспитательной работы с учащимися едино с образовательным процессом в объединении. Сегодня, как никогда, актуальна проблема воспитания учащихся. Именно поэтому с ними проводятся беседы: о культуре поведения, асоциальном поведении, о вредных и пагубных привычках (курение, наркотики). Ежемесячные поздравления именинников, творческие встречи с интересными людьми города, участниками войны, воинами-интернационалистами. Проведение развлекательных мероприятий, игр, соревнований, интеллектуальных игр во время каникул. Организация и участие в конкурсах, выступления в художественной самодеятельности по плану учреждения.

Работа с родителями

1. Проводить индивидуальные встречи и беседы.
2. Организовывать и проводить выставки, показательные выступления учащихся для родителей.
3. Проводить родительские собрания 2 раза в год.
4. По желанию родителей возможность присутствовать на занятиях объединения.

Список литературы

Литература, используемая педагогом:

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в

художественной гимнастике: метод. рек. / Э.П. Аверкович.
М.: Изд-во ВНИИФК, 198

2. Беликова А.Н. – «Современные танцы» — М., Сов. Россия, 2000 г.
3. Беликова А. «Учите детей танцевать.» – М., «Владос», 2004.
4. Беликова А. «Тренаж современной пластики» — М., «Советская Россия» 2000г.
5. Бриске Э. «Ритмика и танец». Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
6. Зенина Н.Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: для начинающих (1-год обучения, базовый уровень) / Н.Н. Зенина.
7. Мошкова Е.И «Ритмика» – М., Просвещение, 1997 г.
8. Никитин А.Б. «Театр, где играют дети»-М. И.- во ВЛАДОС, 2001 г.
9. Никитин В.Н. «Модерн – джаз танец- начало обучения» — М., 2003г.
10. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца: учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: Издательский дом "Один из лучших", 2006
11. Полятков С.С. «Основы современного танца» — Ростов н- Д: Феникс 2005год

Литература для обучающихся и родителей:

1. Барабаш Л.Н. Хореография для самых маленьких. – Мозырь: Белый Ветер, 2002
2. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия, 2000
3. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1985

Программно – методическое обеспечение

Методическое обеспечение:

- Танцевальный блок первого года обучения (Приложение 1)
- Танцевальный блок второго года обучения (Приложение 2)
- Рабочая программа курса «Базовый» (Приложение 3)
- Рабочая программа курса «Основной» (Приложение 4)

Танцевальный блок

1-ый год обучения

Задачи:

- движения изолированных центров;
- взаимосвязь дыхания и движения (contraction, release);
- упражнения stretch-характера;
- развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.

**Упражнения на
середине зала.**

Вводный урок.

- Основные позиции ног в танце.
- Основные позиции рук в танце.
- Изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, zundari вперед, назад, из стороны в сторону).
- Изолированная работа плеч в положении стоя (вверх – вниз, вперед – назад).
- Изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча).
- Изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед – назад).
- Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону).
- Изолированная работа ног, стоп в положении стоя (стопа -- flex и point, prance, pas tortilla, catch step; от колена).

Упражнения в партере. Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движения исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции.

В партере может происходить:

- разогрев;
- упражнения на изоляцию;
- упражнения stretch – характера;
- упражнения для развития подвижности позвоночника;
- дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Наиболее распространенные варианты уровней. Стоя:

- верхний уровень (на полупальцах);
- средний уровень (на всей стопе);
- нижний уровень (колени согнуты).

«На четвереньках»:

- опора на руках и коленях;
- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях:

- стоя на двух коленях;
- стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.

Сидя:

- frog position («лягушка»- колени согнуты, стопы вместе);
- первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
- вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- третья позиция (положение «swastika», но столпы плотно прижаты к ягодицам);
- четвертая позиция или «swastika»;
- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены);
- колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно);
- соссух - позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу;
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнуто, на ней тяжесть корпуса, свободная нога открыта назад или в сторону);
- crossed swastika (скрещенная свастика).

Лежа:

- на спине;
- на животе;
- на боку.

Упражнения в партере на изоляцию.

- Изоляция головы (может выполняться во всех уровнях).
- Изоляция плеч (исполняется в позициях «сидя»)
- Изоляция грудной клетки.
- Изоляция таза (в положении «стоя на четвереньках» и в положении

«стоя на коленях»).

- Изоляция рук.
- Изоляция ног.

Упражнения stretch-характера (растяжка).

- Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
- Упражнения stretch-характера в положении лежа.
- Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Упражнения для развития подвижности позвоночника.

- Наклоны торсом вперед в «frog» позиции.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в первой позиции сидя.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам во второй позиции сидя.
- Выходы на маленькие мостики.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, high release.

Адажио.

- Отработка устойчивости (апломба) и развитие высоты подъема ноги. Battement releve lent и Battement developpe.

Передвижение (cross).

- Шаги: flat step.
- Grand battement.

Прыжки: с двух ног на две(jump).

- Temps sauté.
- Temps sauté по точкам.
- Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.

Вращения: повороты на двух ногах.

Просмотр видеоматериала.

Ожидаемый результат.

Ожидаемый результат на данном этапе освоения программы - правильное выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся: движения изолированных центров; взаимосвязь дыхания и движения; упражнения stretch-характера; подвижность грудной клетки, тазобедренного, коленного суставов, голеностопа.

Приложения 2

Танцевальный блок

2-ой год обучения

Задачи:

- Развитие подвижности позвоночника.
- Проучивание flat back вперед.
- Проучивание roll down и roll up.
- Квадрат и крест в разделе изоляция.
- Акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).

Упражнения на середине зала.

- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – круг.
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – полукруг.
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – восьмерка.
- Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.

Demi и grand-plie: 1. По параллельным и выворотным позициям.

2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и, наоборот, во время исполнения demi и grand-plie.

3. Изменение динамики исполнения: быстро, медленно.

4. Соединение с releve.

Battement tendu:

1. Исполнение по параллельным позициям.
1. Перевод из параллельного в выворотное и наоборот.
2. Исполнение с сокращенной стопой(flex).

Rond de jambe par terre:

1. Исполнение по параллельным позициям.
2. Исполнение формы из урока народно-сценического танца.

– Battement fondu: по параллельным позициям.

– Battement frappe: по параллельным позициям.

Упражнения для развития подвижности позвоночника.

- Проучивание flat back вперед из положения стоя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.
- Изучение curve, arch, Проучивание roll down и roll up.
- Изучение side stretch.

Упражнения в партере.

- Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.
- Contraction, release на четвереньках.

- Body roll в положении круазе сидя.
- Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point). \Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.
- Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.
- Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

Упражнения stretch-характера (растяжка).

- Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону (вторая джазовая позиция ног в партере).
- Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.
- Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.
- Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.

Адажио.

- Flex стопы и колена.
- Добавления движений корпуса наклонов, спиралей торса, contraction, release.

Передвижение (cross).

- Шаги: tap step; camel walk; sugar leg.
- Grand battement на полупальцах.
- Прыжки: с одной ноги на другую с продвижением (leap).
- Вращения: повороты на одной ноге.

Комбинация. Последним разделом урока джаз танца является танцевальная комбинация, которая может включать в себя движения из всех разделов урока.

Импровизация как раздел урока в джаз-танце.

Ожидаемый результат.

Технически грамотное выполнение следующих движений: body roll, flat back вперед, выход на большой мостик из положения стоя. Стойка на лопатках

«березка», кувырки вперед, назад, перекаты. Умение исполнять простейшие комбинации на изученном материале.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества» г.Грязи
Грязинского муниципального района Липецкой области**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Базовый»
творческого объединения «Ритм»
1-ого года обучения
на 2023-2024 учебный год

Составила: Колесова Ирина Васильевна,
педагог дополнительного образования

Содержание программы обучения по курсу «Базовый»

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в зале, на перемене. Правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

Содержание и программа занятий. Знакомство с образовательной программой, задачами и с кратким содержанием программы 1 года обучения. Обсуждение перспективного плана на год, определение задач на год. Расписание занятий.

Гигиенические основы занятия.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Понятие о режиме. Значение режима в жизнедеятельности человека. Рациональный режим дня. Питание. Сон. Досуг. Этапы занятия. Разминка. Основная часть. Растягивание.

2. Музыкально-ритмические занятия

Основные базовые шаги. Разнообразные виды передвижения. Маршевые простые шаги. Приставные простые шаги. Маршевые шаги со сменой ноги. Приставные шаги со сменой ноги;

Танцевальные движения. Разучивание танцевальных движений. Разминочный комплекс.

3. Партерная гимнастика.

Упражнения на полу. Формирование правильной осанки, выворотности ног, танцевального шага, гибкости, эластичности мышц и связок.

Содержание и программа занятий. Вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы.

Наклоны корпуса вперед: сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе. «Лягушка». Махи правой и левой ногой: лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса. Медленное поднятие и опускание ног на 90°.

«Велосипед» - поочередное сгибание и разгибание ног. Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе. «Кошечка». «Коробочка».

4. Постановочная деятельность.

Содержание.

Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Совместное творчество педагога и обучающегося.

Концертная деятельность. Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях в основном внутри учреждения.

5. Основы классического танца.

Азбука классического танца (позиции рук, ног 1, 2, 3, 4, 5; постановка корпуса, demi – plie, batman tendus, batman tendus jetes, port de bras, grant

batman tendus, связывающие движения, группы прыжков) одной ноге, одноименные, разноименные.

Танцевальные движения:

Разучивание позиций рук: подготовительное положение, I, II, III позиции. Battement tendu из I и III позиций. Demi-plie из I и II позиций.

Releve по IV и V позициям, demi-plie по IV и V позициям. Battement tendu из I и III позиций.

Battement tendu et demi-plie из I и III позиций вперед, в сторону, назад. Battement tendu jete (маленькие броски) из I и III позиций вперед и в сторону. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans по точкам, а затем слитно.

Passe par terre (проведение ноги по полу) вперед и назад через I позицию.

Port de bras (упражнения, слагающиеся из одновременного движения рук, корпуса, головы).

7. Игровая деятельность.

Содержание.

Игры и игровые задания. Развитие актёрского мастерства. «Творческая мастерская». Язык жестов – пантомима.

Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения. Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.). Тематические игры: «Весёлый оркестр», «магазин игрушек», «Солдатушки — бравы ребятушки», «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы» (по выбору педагога). Инсценировка детских песен (по выбору педагога).

6. Просветительско-досуговая деятельность.

Музыка и движения. Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Тактирование.

Выделение сильной доли такта. Музыкальная фраза. Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки.

Творческая деятельность. Развитие творческих способностей

детей. Организация творческой деятельности в группах, в парах, индивидуально. Развитие творческого потенциала обучающегося.

Досуговая деятельность. Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, выходы на природу, в места активного отдыха и развлечений, проведение спортивных праздников и мероприятий совместно с родителями.

Контрольные (итоговые) занятия. Определение уровня восприятия разделов и тем программы учащихся. Проводится промежуточная аттестация. Выявления знания и умения учащихся, полученных в течение: первого курса. Зачет по ОФП (развитие силы, развитие гибкости, развитие координации, развитие выносливости, развитие ловкости). Показательное выступление спортивного танца. Анализ танца.

Календарно-тематическое планирование

| № n/n | Тема | Дата проведения | |
|----------|--|-----------------|----------|
| | | По плану | По факту |
| | Вводное занятие | 15.09 | |
| | Ритмическая разминка | 17.09 | |
| | Партерная гимнастика | 22.09 | |
| | Игровая деятельность | 24.09 | |
| | Ритмическая разминка | 29.09 | |
| | Классический танец | 01.10 | |
| | Ритмическая разминка | 06.10 | |
| | Просветительско-досуговая деятельность | 08.10 | |
| | Ритмическая разминка | 13.10 | |
| | Партерная гимнастика | 15.10 | |
| | Классический танец | 20.10 | |
| | Ритмическая разминка | 22.10 | |
| | Партерная гимнастика | 27.10 | |
| | Игровая деятельность | 29.10 | |
| | Игровая деятельность | 29.10 | |
| | Классический танец | 03.11 | |
| | Классический танец | 03.11 | |
| | Постановочная деятельность | 05.11 | |
| | Постановочная деятельность | 05.11 | |
| | Классический танец | 10.11 | |
| | Классический танец | 10.11 | |
| | Ритмическая разминка | 12.11 | |
| 36. | Ритмическая разминка | 12.11 | |

| | | | |
|-----|--|-------|--|
| 37. | Партерная гимнастика | 17.11 | |
| 38. | Партерная гимнастика | 17.11 | |
| 39. | Постановочная деятельность | 19.11 | |
| 40. | Постановочная деятельность | 19.11 | |
| 41. | Классический танец | 24.11 | |
| 42. | Классический танец | 24.11 | |
| 43. | Постановочная деятельность | 26.11 | |
| 44. | Постановочная деятельность | 26.11 | |
| 45. | Ритмическая разминка | 01.12 | |
| 46. | Ритмическая разминка | 01.12 | |
| 47. | Партерная гимнастика | 03.12 | |
| 48. | Партерная гимнастика | 03.12 | |
| 49. | Просветительско-досуговая деятельность | 08.12 | |
| 50. | Просветительско-досуговая деятельность | 08.12 | |
| 51. | Постановочная деятельность | 10.12 | |
| 52. | Постановочная деятельность | 10.12 | |
| 53. | Партерная гимнастика | 15.12 | |
| 54. | Партерная гимнастика | 15.12 | |
| 55. | Классический танец | 17.12 | |
| 56. | Классический танец | 17.12 | |
| 57. | Партерная гимнастика | 22.12 | |
| 58. | Партерная гимнастика | 22.12 | |
| 59. | Просветительско-досуговая деятельность | 24.12 | |
| 60. | Просветительско-досуговая деятельность | 24.12 | |
| 61. | Партерная гимнастика | 29.12 | |
| 62. | Партерная гимнастика | 29.12 | |
| 63. | Игровая деятельность | 31.12 | |
| 64. | Игровая деятельность | 31.12 | |
| 65. | Партерная гимнастика | 05.01 | |
| 66. | Партерная гимнастика | 05.01 | |
| 67. | Постановочная деятельность | 12.01 | |
| 68. | Постановочная деятельность | 12.01 | |
| 69. | Партерная гимнастика | 14.01 | |
| 70. | Партерная гимнастика | 14.01 | |
| 71. | Просветительско-досуговая деятельность | 19.01 | |
| 72. | Просветительско-досуговая деятельность | 19.01 | |
| 73. | Постановочная деятельность | 21.01 | |
| 74. | Постановочная деятельность | 21.01 | |
| 75. | Классический танец | 26.01 | |
| 76. | Классический танец | 26.01 | |
| 77. | Ритмическая разминка | 28.01 | |

| | | | |
|------|--|-------|--|
| 78. | Ритмическая разминка | 28.01 | |
| 79. | Постановочная деятельность | 02.02 | |
| 80. | Постановочная деятельность | 02.02 | |
| 81. | Игровая деятельность | 04.02 | |
| 82. | Игровая деятельность | 04.02 | |
| 83. | Партерная гимнастика | 09.02 | |
| 84. | Партерная гимнастика | 09.02 | |
| 85. | Постановочная деятельность | 11.02 | |
| 86. | Постановочная деятельность | 11.02 | |
| 87. | Классический танец | 16.02 | |
| 88. | Классический танец | 16.02 | |
| 89. | Ритмическая разминка | 18.02 | |
| 90. | Ритмическая разминка | 18.02 | |
| 91. | Постановочная деятельность | 23.02 | |
| 92. | Постановочная деятельность | 23.02 | |
| 93. | Партерная гимнастика | 25.02 | |
| 94. | Партерная гимнастика | 25.0 | |
| 95. | Классический танец | 02.03 | |
| 96. | Классический танец | 02.03 | |
| 97. | Постановочная деятельность | 04.03 | |
| 98. | Постановочная деятельность | 04.03 | |
| 99. | Просветительско-досуговая деятельность | 09.03 | |
| 100. | Просветительско-досуговая деятельность | 09.03 | |
| 101. | Ритмическая разминка | 11.03 | |
| 102. | Ритмическая разминка | 11.03 | |
| 103. | Партерная гимнастика | 16.03 | |
| 104. | Партерная гимнастика | 16.03 | |
| 105. | Постановочная деятельность | 18.03 | |
| 106. | Постановочная деятельность | 18.03 | |
| 107. | Просветительско-досуговая деятельность | 23.03 | |
| 108. | Просветительско-досуговая деятельность | 23.03 | |
| 109. | Ритмическая разминка | 25.03 | |
| 110. | Ритмическая разминка | 25.03 | |
| 111. | Партерная гимнастика | 30.03 | |
| 112. | Партерная гимнастика | 30.03 | |
| 113. | Игровая деятельность | 01.04 | |
| 114. | Игровая деятельность | 01.04 | |
| 115. | Постановочная деятельность | 06.04 | |
| 116. | Постановочная деятельность | 06.04 | |
| 117. | Ритмическая разминка | 08.04 | |
| 118. | Ритмическая разминка | 08.04 | |

| | | | |
|------|--|-------|--|
| 119. | Партерная гимнастика | 13.04 | |
| 120. | Партерная гимнастика | 13.04 | |
| 121. | Ритмическая разминка | 15.04 | |
| 122. | Ритмическая разминка | 15.04 | |
| 123. | Постановочная деятельность | 20.04 | |
| 124. | Постановочная деятельность | 20.04 | |
| 125. | Ритмическая разминка | 22.04 | |
| 126. | Ритмическая разминка | 22.04 | |
| 127. | Постановочная деятельность | 27.04 | |
| 128. | Постановочная деятельность | 27.04 | |
| 129. | Просветительско-досуговая деятельность | 29.04 | |
| 130. | Просветительско-досуговая деятельность | 29.04 | |
| 131. | Постановочная деятельность | 04.05 | |
| 132. | Постановочная деятельность | 04.05 | |
| 133. | Классический танец | 06.05 | |
| 134. | Классический танец | 06.05 | |
| 135. | Ритмическая разминка | 11.05 | |
| 136. | Ритмическая разминка | 11.05 | |
| 137. | Игровая деятельность | 13.05 | |
| 138. | Игровая деятельность | 13.05 | |
| 139. | Ритмическая разминка | 18.05 | |
| 140. | Ритмическая разминка | 18.05 | |
| 141. | Просветительско-досуговая деятельность | 20.05 | |
| 71 | Просветительско-досуговая деятельность | 20.05 | |
| 72 | Ритмическая разминка | 24.05 | |
| 73 | Ритмическая разминка | 28.05 | |
| 74 | Ритмическая разминка | 03.06 | |
| 75 | Постановочная деятельность | 06.06 | |
| 76 | Постановочная деятельность | 10.06 | |
| 77 | Партерная гимнастика | 14.06 | |
| 78 | Партерная гимнастика | 18.06 | |
| 79 | Игровая деятельность | 23.06 | |
| 80 | Итоговое занятие | 28.06 | |

По окончании обучения программы 1 года обучения «Базовой» учащиеся должны:

знать:

- правила поведения и общения со сверстниками и педагогом;
- основные технические требования к исполнению фигур спортивного танца, ритмический рисунок изучаемых танцев Латиноамериканской программы.
- значение основных терминов азбуки классического танца;
- терминологию спортивного бального танца (название изучаемых фигур и физических действий)
- схему движений в танцевальном зале;

уметь:

- различать положение правильной и неправильной осанки;
- исполнять шаг с носка и с каблука в изучаемых танцах;
- делать добавочные шаги (на восьмые доли);
- разбираться в средствах музыкальной выразительности (темп: быстро, медленно; характер: задорно, весело, спокойно, плавно и т.д.);
- добиваться результата в выполнении упражнений;
- слушать, воспринимать и чувствовать музыку (темп, характер, ритм)
- различать принадлежность мелодии к одному из 3 изучаемых танцев;

иметь навыки:

- осмысленного движения;
- музыкально-ритмической координации;
- самостоятельной работы (выполнение отдельных элементов танцевальной вариации или всей вариации в целом);
- коммуникации в своей паре, совместной работы в группе/паре;
- создания музыкально-художественного образа в индивидуальном и парном исполнении.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества» г.Грязи
Грязинского муниципального района Липецкой области**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Основной»

объединения «Ритм»

2-ого года обучения

на 2023-2024 учебный год

Составила: Колесова Ирина Васильевна,
педагог дополнительного образования

Содержание программы обучения по курсу «Основной»

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в зале, на перемене. Правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

Содержание и программа занятий. Знакомство с образовательной программой, задачами и с кратким содержанием программы 1 года обучения. Обсуждение перспективного плана на год, определение задач на год. Расписание занятий.

Гигиенические основы занятия.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Понятие о режиме. Значение режима в жизнедеятельности человека. Рациональный режим дня. Питание. Сон. Досуг. Этапы занятия. Разминка. Основная часть. Растягивание.

2. Музыкально-ритмические занятия

Основные базовые шаги. Разнообразные виды передвижения. Маршевые простые шаги. Приставные простые шаги. Маршевые шаги со сменой ноги. Приставные шаги со сменой ноги;

Танцевальные движения. Разучивание танцевальных движений. Разминочный комплекс.

3. Партерная гимнастика.

Упражнения на полу. Формирование правильной осанки, выворотности ног, танцевального шага, гибкости, эластичности мышц и связок.

Содержание и программа занятий. Вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы.

Наклоны корпуса вперед: сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе. «Лягушка». Махи правой и левой ногой: лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса. Медленное поднятие и опускание ног на 90°.

«Велосипед» - поочередное сгибание и разгибание ног. Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе. «Кошечка». «Коробочка».

4. Постановочная деятельность.

Содержание.

Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Совместное творчество педагога и обучающегося.

Концертная деятельность. Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях в основном внутри учреждения.

5. Основы классического танца.

Азбука классического танца (позиции рук, ног 1, 2, 3, 4, 5; постановка корпуса, demi – plie, batman tendus, batman tendus jetes, port de bras, grant

batman tendus, связывающие движения, группы прыжков) одной ноге, одноименные, разноименные.

Танцевальные движения:

Разучивание позиций рук: подготовительное положение, I, II, III позиции. Battement tendu из I и III позиций. Demi-plie из I и II

позиций.

Releve по IV и V позициям, demi-plie по IV и V позициям. Battement tendu из I и III позиций.

Battement tendu et demi-plie из I и III позиций вперед, в сторону, назад.

Battement tendu jete (маленькие броски) из I и III позиций вперед и в сторону. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans по точкам, а затем слитно.

Passe par terre (проведение ноги по полу) вперед и назад через I позицию.

Port de bras (упражнения, слагающиеся из одновременного движения рук, корпуса, головы).

7. Игровая деятельность.

Содержание.

Игры и игровые задания. Развитие актёрского мастерства. «Творческая мастерская». Язык жестов – пантомима.

Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения. Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.). Тематические игры: «Весёлый оркестр», «магазин игрушек», «Солдатушки — бравы ребятушки», «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы» (по выбору педагога). Инсценировка детских песен (по выбору педагога).

6. Просветительско-досуговая деятельность.

Музыка и движения. Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Тактирование.

Выделение сильной доли такта. Музыкальная фраза. Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки.

Творческая деятельность. Развитие творческих способностей детей. Организация творческой деятельности в группах, в парах, индивидуально. Развитие творческого потенциала обучающегося.

Досуговая деятельность. Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, выходы на природу, в места активного отдыха и развлечений, проведение спортивных праздников и мероприятий совместно с родителями

Контрольные (итоговые) занятия. Определение уровня восприятия разделов и тем программы учащихся. Проводится промежуточная аттестация. Выявления знания и умения учащихся, полученных в течение: первого курса. Зачет по ОФП (развитие силы, развитие гибкости, развитие координации,

развитие выносливости, развитие ловкости). Показательное выступление спортивного танца. Анализ танца.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | тема | Дата проведения | |
|----------|--|-----------------|----------|
| | | По плану | По факту |
| 1. | Вводное занятие | 14.09 | |
| 2. | Вводное занятие | 14.09 | |
| 3. | Ритмическая разминка | 16.09 | |
| 4. | Ритмическая разминка | 16.09 | |
| 5. | Партерная гимнастика | 21.09 | |
| 6. | Партерная гимнастика | 21.09 | |
| 7. | Игровая деятельность | 23.09 | |
| 8. | Игровая деятельность | 23.09 | |
| 9. | Ритмическая разминка | 28.09 | |
| 10. | Ритмическая разминка | 28.09 | |
| 11. | Классический танец | 30.09 | |
| 12. | Классический танец | 30.09 | |
| 13. | Ритмическая разминка | 05.10 | |
| 14. | Ритмическая разминка | 05.10 | |
| 15. | Просветительско-досуговая деятельность | 07.10 | |
| 16. | Просветительско-досуговая деятельность | 07.10 | |
| 17. | Ритмическая разминка | 12.10 | |
| 18. | Ритмическая разминка | 12.10 | |
| 19. | Партерная гимнастика | 14.10 | |
| 20. | Партерная гимнастика | 14.10 | |
| 21. | Классический танец | 19.10 | |
| 22. | Классический танец | 19.10 | |
| 23. | Ритмическая разминка | 21.10 | |
| 24. | Ритмическая разминка | 21.10 | |
| 25. | Партерная гимнастика | 26.10 | |

| | | | |
|-----|--|-------|--|
| 26. | Партерная гимнастика | 26.10 | |
| 27. | Игровая деятельность | 28.10 | |
| 28. | Игровая деятельность | 28.10 | |
| 29. | Классический танец | 02.11 | |
| 30. | Классический танец | 02.11 | |
| 31. | Постановочная деятельность | 04.11 | |
| 32. | Постановочная деятельность | 04.11 | |
| 33. | Классический танец | 09.11 | |
| 34. | Классический танец | 09.11 | |
| 35. | Ритмическая разминка | 11.11 | |
| 36. | Ритмическая разминка | 11.11 | |
| 37. | Партерная гимнастика | 16.11 | |
| 38. | Партерная гимнастика | 16.11 | |
| 39. | Постановочная деятельность | 18.11 | |
| 40. | Постановочная деятельность | 18.11 | |
| 41. | Классический танец | 23.11 | |
| 42. | Классический танец | 23.11 | |
| 43. | Постановочная деятельность | 25.11 | |
| 44. | Постановочная деятельность | 25.11 | |
| 45. | Ритмическая разминка | 30.11 | |
| 46. | Ритмическая разминка | 30.11 | |
| 47. | Партерная гимнастика | 02.12 | |
| 48. | Партерная гимнастика | 02.12 | |
| 49. | Просветительско-досуговая деятельность | 07.12 | |
| 50. | Просветительско-досуговая деятельность | 07.12 | |
| 51. | Постановочная деятельность | 09.12 | |
| 52. | Постановочная деятельность | 09.12 | |
| 53. | Партерная гимнастика | 14.12 | |
| 54. | Партерная гимнастика | 14.12 | |
| 55. | Классический танец | 16.12 | |
| 56. | Классический танец | 16.12 | |
| 57. | Партерная гимнастика | 21.12 | |
| 58. | Партерная гимнастика | 21.12 | |
| 59. | Просветительско-досуговая деятельность | 23.12 | |
| 60. | Просветительско-досуговая деятельность | 23.12 | |
| 61. | Партерная гимнастика | 28.12 | |
| 62. | Партерная гимнастика | 28.12 | |
| 63. | Игровая деятельность | 30.12 | |
| 64. | Игровая деятельность | 30.12 | |
| 65. | Партерная гимнастика | 04.01 | |
| 66. | Партерная гимнастика | 04.01 | |
| 67. | Постановочная деятельность | 06.01 | |

| | | | |
|------|--|-------|--|
| 68. | Постановочная деятельность | 06.01 | |
| 69. | Партерная гимнастика | 11.01 | |
| 70. | Партерная гимнастика | 11.01 | |
| 71. | Просветительско-досуговая деятельность | 13.01 | |
| 72. | Просветительско-досуговая деятельность | 13.01 | |
| 73. | Постановочная деятельность | 18.01 | |
| 74. | Постановочная деятельность | 18.01 | |
| 75. | Классический танец | 20.01 | |
| 76. | Классический танец | 20.01 | |
| 77. | Ритмическая разминка | 25.01 | |
| 78. | Ритмическая разминка | 25.01 | |
| 79. | Постановочная деятельность | 27.01 | |
| 80. | Постановочная деятельность | 27.01 | |
| 81. | Игровая деятельность | 01.02 | |
| 82. | Игровая деятельность | 01.02 | |
| 83. | Партерная гимнастика | 03.02 | |
| 84. | Партерная гимнастика | 03.02 | |
| 85. | Постановочная деятельность | 08.02 | |
| 86. | Постановочная деятельность | 08.02 | |
| 87. | Классический танец | 10.02 | |
| 88. | Классический танец | 10.02 | |
| 89. | Ритмическая разминка | 15.02 | |
| 90. | Ритмическая разминка | 15.02 | |
| 91. | Постановочная деятельность | 17.02 | |
| 92. | Постановочная деятельность | 17.02 | |
| 93. | Партерная гимнастика | 22.02 | |
| 94. | Партерная гимнастика | 22.02 | |
| 95. | Классический танец | 24.02 | |
| 96. | Классический танец | 24.02 | |
| 97. | Постановочная деятельность | 01.03 | |
| 98. | Постановочная деятельность | 01.03 | |
| 99. | Просветительско-досуговая деятельность | 03.03 | |
| 100. | Просветительско-досуговая деятельность | 03.03 | |
| 101. | Ритмическая разминка | 10.03 | |
| 102. | Ритмическая разминка | 10.03 | |
| 103. | Партерная гимнастика | 15.03 | |
| 104. | Партерная гимнастика | 15.03 | |
| 105. | Постановочная деятельность | 17.03 | |
| 106. | Постановочная деятельность | 17.03 | |
| 107. | Просветительско-досуговая деятельность | 22.03 | |
| 108. | Просветительско-досуговая деятельность | 22.03 | |
| 109. | Ритмическая разминка | 24.03 | |

| | | | |
|------|--|-------|--|
| 110. | Ритмическая разминка | 24.03 | |
| 111. | Партерная гимнастика | 29.03 | |
| 112. | Партерная гимнастика | 29.03 | |
| 113. | Игровая деятельность | 31.03 | |
| 114. | Игровая деятельность | 31.03 | |
| 115. | Постановочная деятельность | 05.04 | |
| 116. | Постановочная деятельность | 05.04 | |
| 117. | Ритмическая разминка | 07.04 | |
| 118. | Ритмическая разминка | 07.04 | |
| 119. | Партерная гимнастика | 12.04 | |
| 120. | Партерная гимнастика | 12.04 | |
| 121. | Ритмическая разминка | 14.04 | |
| 122. | Ритмическая разминка | 14.04 | |
| 123. | Постановочная деятельность | 19.04 | |
| 124. | Постановочная деятельность | 19.04 | |
| 125. | Ритмическая разминка | 21.04 | |
| 126. | Ритмическая разминка | 21.04 | |
| 127. | Постановочная деятельность | 26.04 | |
| 128. | Постановочная деятельность | 26.04 | |
| 129. | Просветительско-досуговая деятельность | 28.04 | |
| 130. | Просветительско-досуговая деятельность | 28.04 | |
| 131. | Постановочная деятельность | 03.05 | |
| 132. | Постановочная деятельность | 03.05 | |
| 133. | Классический танец | 05.05 | |
| 134. | Классический танец | 05.05 | |
| 135. | Ритмическая разминка | 10.05 | |
| 136. | Ритмическая разминка | 10.05 | |
| 137. | Игровая деятельность | 12.05 | |
| 138. | Игровая деятельность | 12.05 | |
| 139. | Ритмическая разминка | 17.05 | |
| 140. | Ритмическая разминка | 17.05 | |
| 141. | Просветительско-досуговая деятельность | 19.05 | |
| 142. | Просветительско-досуговая деятельность | 19.05 | |
| 143. | Итоговое занятие | 24.05 | |
| 144. | Итоговое занятие | 24.05 | |

По окончании обучения курса «Основной» учащиеся должны:

знать:

- правила поведения и общения со сверстниками и педагогом;
- основные технические требования к исполнению фигур спортивного танца, ритмический рисунок изучаемых танцев Latinoамериканской программы.

- значение основных терминов азбуки классического танца;
- терминологию спортивного бального танца (название изучаемых фигур и физических действий)
- схему движений в танцевальном зале;

уметь:

- различать положение правильной и неправильной осанки;
- исполнять шаг с носка и с каблука в изучаемых танцах;
- делать добавочные шаги (на восьмые доли);
- разбираться в средствах музыкальной выразительности (темп: быстро, медленно; характер: задорно, весело, спокойно, плавно и т.д.);
- добиваться результата в выполнении упражнений;
- слушать, воспринимать и чувствовать музыку (темп, характер, ритм)
- различать принадлежность мелодии к одному из 3 изучаемых танцев;

иметь навыки:

- осмысленного движения;
- музыкально-ритмической координации;
- самостоятельной работы (выполнение отдельных элементов танцевальной вариации или всей вариации в целом);
- коммуникации в своей паре, совместной работы в группе/паре;
- создания музыкально-художественного образа в индивидуальном и парном исполнении.