

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Фёдоровская основная школа им. Л.В. Виноградова»
Ясногорского района Тульской области

Рассмотрено
на педагогическом совете
МОУ «Фёдоровская ОШ»
Протокол № 1 от 30.08.2017г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Ритмика и танец»**

«Утверждаю»
директор
МОУ «Фёдоровская ОШ»


М.С.Чепанова
Принято на 42 от 31.08.2017г.

Учитель: Веренич О.В.
Квалификационная категория: I

д. Фёдоровка, 2017 г.

Пояснительная записка

Подобно тому, как фундамент связывает дом с землёй, с почвой, на которой он держится, танец связывает развитое здание музыки с огромными массами людей, с народной почвой...

С каждым годом все больше российских балетмейстеров и педагогов-хореографов обращаются к современному танцу. И даже во всех главных академических театрах страны в последние годы практикуются постановки на базе современной хореографии и пластики.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования;
- основной образовательной программой основного общего образования МОУ «Фёдоровская ОШ».

Актуальность данной программы заключается в систематизации принципов работы с воспитанниками кружка в данном направлении. Современное танцевальное искусство среди подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления «стрит-джаз», «брейк-данс», «хип-хоп» и т.д.), и реализовать их потребности и способности на «законном основании» задача педагога. Данный кружок позволяет методически настойчиво направлять энергию подростков в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются двигательные привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Кроме прикладных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, диспутов, посещения с подростками спектаклей и концертов по данному профилю, конкурсных поездок, направленных на осознание подростками значения современного искусства и их личного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

Художественно-эстетическая направленность данной программы прослеживается в том, что изучение воспитанниками современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического

искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры; на знаниях законов драматургии, на примере классических и современных балетов. А так же, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

Цель: формирование у подростков вкуса и системы ценностей в восприятии современной культуры, ознакомление воспитанников с различными стилями исполнения современного танца.

Задачи:

1. *В развитии:* раскрытие творческой индивидуальности воспитанников; развитие физической выносливости и силы, силы духа; воспитание умения передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.
2. *В воспитании:* воспитание умения распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии; привитие бытовой и сценической культуры.
3. *В обучении:* научить плавным, пространственным танцевальным движениям во взаимосвязи исполнения движения с дыханием, свободному импровизационному движению.

ПРЕДМЕТНЫЕ:

- Учить ребенка важнейшим хореографическим упражнениям, передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движений под музыку; обучать навыкам танцевального мастерства, формировать музыкально-ритмические навыки, формировать начальные навыки актерского мастерства, систему знаний, умений и навыков по основам хореографии.
- Развивать музыкальность, двигательные качества и умения, творческие способности, нравственно-коммуникативные качества личности, артистические способности, координацию, гибкость, пластику, общую

физическую выносливость, внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через танцевальные композиции и разнообразные упражнения, формировать правильную осанку.

- Воспитывать толерантность, способность к сопереживанию, формировать потребность в здоровом образе жизни, приобщать к миру танца, музыки и грации.

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности с помощью педагога.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в дополнительной литературе
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей группы.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- **Коммуникативные УУД:**
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Основной формой работы в кружке «Ритмика и танец» является групповое занятие по расписанию. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа рассчитана на 35 занятий. Продолжительность занятий - 1,5ч.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов.

В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия.

Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Для реализации данной программы, как показывает практика работы с подростками, необходимо учитывать некоторые особенности:

- возрастные особенности воспитанников;
- личные интересы и приоритеты воспитанников;
- потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;

- качество подготовки к моменту начала изучения предмета;
- происходящие в мире перемены.

Используют следующие технологии:

- здоровьесберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология, позволяющая воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;
- деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;
- проектная технология заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива;
- игровая технология, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;
- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Методы работы:

- Объяснительно – иллюстративный
- (показ элементов, объяснение, использование фольклора).
- Репродуктивный
- (разучивание, закрепление материала).
- Исследовательский
- (самостоятельное исполнение, оценка, самооценка).
- Метод побуждения к сопереживанию
- (эмоциональная отзывчивость на прекрасное).
- Метод поисковых ситуаций

- (побуждение детей к творческой и практической деятельности).

В работе с коллективом использую ТСО:

(компьютер, мультимедиа проектор, музыкальная акустическая аппаратура, телевизор, DVD-проигрыватель, фотоаппарат, видеокамеру)

- для отработки элементов танца;
- в ритмической тренировке;
- при знакомстве с музыкальным репертуаром;
- для самооценки (дети просматривают собственное исполнение, делают выводы, анализируют);
- на праздничных выступлениях, концертах, фестивалях.

Ожидаемый результат:

- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе
- освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па»;
- ритмично двигаться, соблюдая колорит и удаль русской души
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.

Критерии определения результативности программы:

1. *Музыкальность* – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.

2. *Эмоциональность* – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)
3. *Гибкость, пластичность* – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
4. *Координация, ловкость движений* – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
5. *Творческие способности* – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
6. *Внимание* – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
7. *Память* – способность запоминать музыку и движения.

Способы определения результативности программы:

1. Сольное и коллективное исполнение русских и народных танцев ;
2. Выступления танцевального коллектива «Ритмика и танец» на школьных, муниципальных и районных праздниках, участие в конкурсных программах.

Календарно-тематическое планирование кружка «Ритмика и танец»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	Примечание
1	1.Проведение инструктажа по технике безопасности. 2.Беседа «Танец в жизни человека» 3. Постановка задач на новый учебный год.	1		
2	1.Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). 2.Знакомство с основными элементами различных танцев	1		
3	1. Танцевальный шаг (с носка на пятку) 2. Отработка основных элементов танца «Черлидинг»	1		
4	1. Игра-упражнение, основанная на прыжках 2.Отработка движений танца «Черлидинг» 3.Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	1		
5	1. Танцевальные композиции, построение на шаге полки с сочетанием шагов-подскоков, подъемов на полупальцы 2.Отработка всего танца «Черлидинг»	1		
6	1. «Станцуем музыку». Импровизация движений под музыку одним учащимся и повтор этих движений	1		

	другими. 2.Знакомство с основными элементами «Хип-хоп»»			
7	1. Растанцовка (комбинации из движений характерного танца, крутки, поклоны) 2.Отработка элементов «Хип-хоп»	1		
8	1. Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима 2.Отработка движений «Хип-хоп» 3.Репетиция танца «Черлидинг» к «Осеннему балу»	1		
9	1. Беседа «Акробатика в современном танце» 2.Отработка движений «Хип-хоп»	1		
10	1. Игра-разминка «Скорый поезд». «Машинист» ведет за собой состав, меняя темп и рисунки хода. 2. Изучение основных элементов «Красные шапочки и Серый волк»	1		
11	1. Гимнастические упражнения 2.Отработка основных элементов «Красные шапочки и Серый волк»	1		
12	1. Растанцовка (комбинации из движений характерного танца, крутки, поклоны) 2.Отработка движений «Красные шапочки и серый волк»	1		
13	1.Знакомство со сценарием Новогодней сказки 2. «Снег кружиться». Задающая движения и рисунки хода снежинка ведет остальных детей за собой	1		

	2.Изучение основных элементов танца «Деревенское диско»			
14	1. Растанцовка (комбинации из движений характерного танца, крутки, поклоны) 2.Отработка основных движений танца «Деревенское диско»	1		
15	1. Растанцовка (комбинации из движений характерного танца, крутки, поклоны) 2.Отработка основных движений танца «Деревенское диско»	1		
16	1. Растанцовка (комбинации из движений характерного танца, крутки, поклоны) 2.Репетиция танцев «Деревенское диско», «Красные шапочки и Серый волк», к Новогодней сказке	1		
17	1.Беседа «Танцевальные жанры и стили» 2. Изучение основных элементов танца «Вальс цветов» 3.Просмотр видеозаписи Новогодней сказки для самоанализа	1		
18	1.Игра-разминка «Зеркальный танец» 2. Изучение основных элементов танца «Вальс цветов»	1		
19	1. Игра-разминка «Цепочка» 2.Отработка элементов танца «Вальс цветов»	1		
20	1. Растанцовка (комбинации из движений характерного танца, крутки, поклоны) 2.Отработка движений танца «Вальс цветов»	1		

21	1.Игра-разминка «Танец аборигенов» 2. Изучение основных элементов танца «У солдата выходной»	1		
22	1. Растанцовка (комбинации из движений характерного танца, крутки, поклоны) 2.Отработка движений, связок танца «У солдата выходной»	1		
23	1.Игра-разминка «Матросы» 2.Отработка движений, связок танца «У солдата выходной»	1		
24	1. Гимнастические упражнения 2.Отработка танца «У солдата выходной»	1		
25	1. Растанцовка (комбинации из движений характерного танца, крутки, поклоны) 2.Подготовка танца «Вальс цветов» к празднику 8 Марта	1		
26	1. Игра-разминка «Станцуем музыку». Импровизация движений под музыку одним учащимся и повтор этих движений другими. 2.Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	1		
27	1. Игра-разминка «Переправа» 2. Изучение основных элементов танца «Современный русский танец»	1		
28	1. Растанцовка (комбинации из движений	1		

	характерного танца, крутки, поклоны) 2. Отработка элементов танца «Современный русский танец»			
29	1.Игра-разминка «Зеркальный танец» 2. Отработка элементов танца «Современный русский танец»	1		
30	1.Игра-разминка «Найди свой путь» 2.Подготовка танца «Полька» к празднику 9 Мая (изучение основных элементов танца)	1		
31	1. Растанцовка (комбинации из движений характерного танца, крутки, поклоны) 2. Отработка элементов танца «Полька»	1		
32	1. Растанцовка (комбинации из движений характерного танца, крутки, поклоны) 2. Отработка элементов танца «Полька»	1		
33	1. «Дорога к танцу». Беседа по хореографии. 2. Игра-разминка «Скорый поезд». 3. Изучение основных элементов танца «Школьный вальс»	1		
34	1. Растанцовка (комбинации из движений характерного танца, крутки, поклоны) 2. Отработка элементов танца «Школьный вальс»	1		

35	1.Отчет о проделанной работе за год. 2.Концерт «Ритмическая мозаика»	1		
----	---	---	--	--

Список литературы.

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.-Л : Искусство,1983.
- 2.Барышникова Т. Азбука хореографии.-М Айрис-пресс,1999.
3. Бекина С.И. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
4. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М. 1993.

Интернет – ресурсы

- www.dance-city.narod.ru
- www.danceon.ru
- www.mon.gov.ru
- www.dancelife.ru
- www.chat.ru/~sdcb
- <http://www.mfh.ru>
- <http://olympia.fortunecity.com/carson/196/index.html>
- http://scarecrow.caps.ou.edu/~hneeman/dance_hotlist.html
- <http://sunflower.singnet.com.sg/~telemati/dance/index.html>
- <http://www.idsf.net>

- <http://www.eijkhout.net/rad/>
- <http://www.dancesport.uk.com>
- <https://vk.com/club1907058>
- https://vk.com/club1907058?z=album-1907058_206014266
- <https://www.youtube.com/watch?v=eXUeGXoIjK0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=3d5brbK8jOs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZnLrURfZFtU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HlmwrL8-t0Q>
- <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>
- <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/10/08/programma-po-narodno-stsenicheskomu-tantsu;>
- <http://gigabaza.ru/doc/93525.html>