

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ Г.С.ТИТОВА»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ № 8»

М.К. Полоскова

Приказ № 01-05/ 2032
«31» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по ВР

Сидорова Е.В. Елисеева

«31» августа 2019г.

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1

Руководителя МО

Рудаева Н.А. Рудаева

«31» августа 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Творческое объединение «Норд-Данс»

Направленность: художественная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)

Составитель программы
Е.С. Иванцов
Педагог дополнительного образования

г. Норильск, 2019г

1. Пояснительная записка

Программа составлена и разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и внутри предметных связей и логики учебного процесса. При создании данной программы автор использовал материалы работ музыкантов-педагогов Н.Г. Александровой и В.М. Бехтерева, которые считали основополагающим музыкально-педагогическим методом использование в воспитании и обучении такую дисциплину как ритмика, и программу «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованную Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г.

Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка.

В процессе обучения педагогами выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности.

Цель программы:

Раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

Задачи:

В процессе обучения педагогом определены и решаются следующие задачи:

- развитие интереса и приобщение учащихся к мировой танцевальной культуре;
- развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;
- формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;
- развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-образного мышления, пластической подвижности;
- привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Актуальность программы.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся путем последовательного прохождения по годам обучения за четыре курса с учетом возрастных и психических особенностей детей 10-14-летнего возраста.

Основной формой реализации Программы является занятие с группой детей не более 10-12 человек. Групповая форма позволяет педагогу внимательней наблюдать за качественным преобразованием двигательной активности учащегося, помочь каждому учащемуся развивать его

пластические возможности.

В зависимости от результатов наблюдений может быть перестроение класса, исходя из различных задач, особенностей межличностных контактов детей.

Схемавозрастного и количественного распределения детей по классам, количество практических занятий в неделю и их продолжительность.

КЛАСС	ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	КОЛ-ВО ДЕТЕЙ В ГРУППЕ	ЧИСЛО ГРУПП	КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ЧАС	КОЛ-ВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ
5-8	10-14	10-12	1	1	2	2

За период обучения учащиеся получают определенный программой объем знаний и умений, качество которых ежегодно проверяется.

Зачеты проводятся по изученной дисциплине по практическим умениям.

Учитель подводит итоги учебного года, дает оценку творческих достижений учащихся, определяет задачи на будущие годы обучения.

2. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

3. Содержание учебного предмета, курса

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов:

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

«Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия.

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

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

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

1. позиции ног;
2. позиции рук;
3. позиции в паре;
4. рисунок танца;
5. линия танца;
6. направление движения;
7. углы поворотов.

Предмет «Ритмика» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

1. РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)

Проводится в начале каждого урока в середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;
- художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

1. на носках, каблуках,
2. перекаты стопы,
3. высоко поднимая колени,
4. выпады,
5. ход лицом и спиной,
6. бег с подскоками,
7. галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

1. “линии”,
2. “хоровод”,
3. “шахматы”,
4. “змейка”,
5. “круг”.

Задача данного этапа – черезобразное восприятие обогатить набор движений, развить

их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Программа обучения выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей 10- 14-летнего возраста:

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);
- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;
- менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;
- закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).
- Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

3. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

4. Содержание программы за год обучения

5-8 КЛАСС

2 час в неделю, 68 часа.

Задача: развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре. Участие в школьных городских мероприятиях.

5. Тематическое планирование

Графики показывают, какой танец изучается в определенный период времени. Содержания урока продолжительность 45 минут.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Разминка	Техника	
1. Введение - 4 час.					
1	Вводное занятие. Цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев, форма для занятий.	2	2	-	
2	Разминка. Основные движения, понятия. Ритмические рисунки.	2	1	1	
2. Хип-Хоп - 12 час.					

3	Разминка. Основы (Хип-хоп)	2	1	1	
4	Разминка. Разучивание фигур (Хип-хоп)	2	1	1	
5	Разминка. Закрепление материала (Хип-хоп)	2	1	1	
6	Разминка. Разучивание вариаций (Хип-хоп).	2	1	1	
7	Разминка. Работа с рисунком танца Разведение танцевального номера (Хип-хоп).	2	1	1	
8	Отработка на сцене (Хип-хоп).	2	-	2	
9	Отработка номера (Хип-хоп).	2	-	2	Выступление на мероприятии
3. Фристайл 16 час.					
10	Разминка. Основные движения, понятия. (Фристайл).	2	1	1	
11	Разминка. Разучивание фигур (Фристайл)	2	1	1	
12	Разминка. Закрепление материала (Фристайл)	2	1	1	
13	Разминка. Разучивание вариаций (Фристайл).	2	1	1	
14	Разминка. Готовим танцевальные зарисовки к новому году.	2	1	1	
15	Разминка. Фристайл	2	1	1	
16	Повторение и отработка танцевальных номеров	2	-	2	Выступление «новый год»
5. Соревнования–22 часа.					
17	Разминка. Ритмический рисунок танца (Самба).	2	1	1	
18	Разминка. Основные движение (Самба).	2	1	1	
19	Разминка. Разучивание элементов танца (Самба).	2	1	1	
20	Разминка. Учимся импровизировать в танце. Развитие музыкальности.	2	1	1	
21	Разминка. Разучивание элементов (Импровизация).	2	1	1	
22	Разминка. Разучивание вариаций(Самба).	2	1	1	
23	Разминка (Импровизация).	2	1	1	
24	Закрепление материала (Импровизация), (Самба).	2	-	2	
25	Разминка. Изучение правил этикета на сцене, работа танцевальными вариациями	2	-	2	
26	Подготовка к турниру.(Импровизация), (Самба).	2	1	1	Участие в соревнование
6. Итоговый - 18 часов.					
27	Разминка. Повторение пройденного	2	1	1	

	материала				
28	Разминка. Отработка номера (фристайл).	2	1	1	
29	Разминка. Работа над синхронностью номера (фристайл).	2	1	1	
30	Разминка.(Хип-хоп)	2	-	2	
31	Разминка. Отработка танца (Самба).	2	1	1	
32	Разминка. Работа на сцене	2	1	1	
33	Разминка. Техника и синхронность в номерах	2	1	1	
34	Подготовка к отчетному концерту	2	-	2	Отчетный концерт ТО «Норд-Данс»
	Всего	68	28	40	

6.Форма аттестации

Каждую четверть учащиеся проходят в курсе новое для них направление танца, разучивают танцевальный номер, отрабатывая движения и сложные связки. Важно после такой проделанной работы учащихся, выпустить их на сцену, дать возможность показать свои умения и навыки перед родными, близкими и друзьями.

- Концертная деятельность.
- Соревнования, фестивали, конкурсы.
- Школьные мероприятия

7. Методические аспекты освоения программы

Основой программы в освоении данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

1. куда наступает (как переносим вес);
2. как ставим ногу (как работает стопа);
3. что делает колено;
4. как работают бедра;
5. что делает корпус;
6. как танцуют руки;
7. куда направлен взгляд (что делает голова).

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях

такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

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

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

Принципы дидактики:

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

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

8. Знания, умения и навыки к концу четырех лет обучения.

- Ритмика, элементы музыкальной грамоты:
 1. уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
 2. чувствовать характер музыки и передавать его с манерой исполнения движения;
 3. уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
 4. отмечать в движении сильную долю такта;
 5. уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;

6. отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
7. иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец;
8. выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
9. иметь навыки актёрской выразительности;
10. распознать характер танцевальной музыки;
11. иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
12. исполнять движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно;
13. уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
14. различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
15. уметь анализировать музыку разученных танцев;
16. слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

- Основные танцевальные определения и понятия:

1. знать позиции ног и рук классического танца, народно - сценического танца;
2. усвоить правила постановки корпуса;
3. уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
4. знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;

5. знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;

6. освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
7. иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
8. знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
9. знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) - вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком.

- Танец:

1. понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно.

В конце 1 года обучения дети должны: знать элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте – пиано, стаккато – легато); акцент. Уметь исполнять ритмические упражнения начиная и оканчивая движения вместе с музыкой, уметь различать музыкальные части. Исполнять движения в различных темпах. Определять характер танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передавать динамические оттенки в движении. Учащиеся должны свободно перестраиваться в колонну поодному и по два, перестраиваться в колонны по одному в пары и обратно; построение в шеренгу; построение в круг, сужение, расширение круга; свободное размещение в зале. Знать точки плана класса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали. Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс. Элементы музыкальной грамоты: строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза); длительности целые, половинные, четверти, восьмые, ритмический рисунок. Учащиеся должны передавать в движении изменения темпа; передача в движении

длительностей и ритмического рисунка. Уметь перестроиться из колонны по одному в колонну по три (тройки). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (четверки). Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу. Знать позиции и упражнения классического танца. Постановку корпуса. Позиции ног 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Позиции рук: подготовительное положение 1, 2, 3. Положение рук за юбочку, руки вниз ладонью, руки ладонями на поясе. Полуприседание (деми плие) по 1,2,3 позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперед, назад по 1 и 3 позициям. Полукруг ногой(демиронддежамб партер, ронд де жамб партер) по 1 позиции. Переводы рук по позициям(порт де бра). Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру. Элементы музыкальной грамоты: уметь различать музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4; понятие о такте и затакте. Могли выполнить ритмические упражнения с музыкальным заданием; передать в движении характер музыки, размер и ритмический рисунок. Прослушать и сделать простейший анализ танцевальной музыки (определение характера, музыкального размера и строения).

Могли перестроиться из одного круга в два. Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного. Выразительно двигаться в танцах (согласованность и гармония рук, ног, корпуса, головы). Знать названия движений классического экзерсиса и правильное исполнение.

Дети научатся исполнять танец на художественный образ. Уметь импровизировать под незнакомую музыку.

- Творческая деятельность:

 1. раскрытие творческих способностей;
 2. развитие организованности и самостоятельности;
 3. иметь представления о народных танцах.

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для успешной реализации Программы необходимы следующие средства обучения:

- необходимое число учебных часов;
- светлый и просторный зал;
- деревянный настил пола в зале;
- зеркальная стена;
- аудиоаппаратура;
- осветительная аппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (Спортивные штаны или шорты, футболка, танцевальная обувь);
- сценические костюмы.

Список использованной литературы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
2. Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. - 207с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. –С.-Пб.: Лань,

2000. – 158с.
4. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2009. – 272с.
 5. Лифиц, И. В. Ритмика [Текст]: учеб.пособ. для студ.сред. и высш.пед.учеб.зав. / И.В. Лифиц – М.: Академия, 1999. – 223 с.
 6. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб.пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.
 7. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с.
 8. [Франио](#), Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] /[Г. Франио](#). – М.: Музыка, 2005. – 152с.
 9. Зими́на А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зими́на А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зими́на. – М., 2000. – С. 124-155.
 10. Чибрикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чибрикова-Луговская // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 112-117.