

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Парус» городского округа Самара

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО

ЦВР «Парус» г.о. Самара

Т.А. Кондрашова

«1» сентября 2020 г.

Программа принята на основании
решения методического совета
протокол № 3 от «28» августа 2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ритмика и танец»
Художественная направленность

Возраст детей 6-7 лет

Срок обучения – 1 год

Составители:

Майорова Елена Николаевна,

Черникова Кристина Владимировна,

педагоги дополнительного образования

Самара, 2020 г.

Содержание

Введение	стр. 3
Пояснительная записка	стр. 3
Модуль 1 «Ритмика»	стр. 11
Модуль 2 «Музыкальная грамота»	стр. 14
Модуль 3 «Балетная гимнастика»	стр. 19
Модуль 4 «Основы классического танца»	стр. 25
Обеспечение программы	стр. 30
Список литературы	стр. 31

Введение

Современная педагогика уделяет огромное внимание всестороннему развитию задатков и способностей детей дошкольного возраста. Дошкольное детство – пора наиболее оптимального приобщения к различным видам деятельности, способствующим их развитию. Это время наиболее благоприятно для развития образного мышления, воображения, эмоционально-чувственной сферы ребенка.

Всё популярнее с каждым годом становится модульная форма обучения. Благодаря своей динамичности и высоким результатам эта система с успехом завоёвывает себе место в образовательных учреждениях.

Программа «Ритмика и танец» составлена для детей дошкольного возраста, состоит из четырех модулей, дополняющих друг друга, способствующих достижению сквозной идеи – приобщить детей к хореографическому искусству, привить навыки слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика и танец» – художественная.

Актуальность. Данная программа направлена на приобщение детей к миру хореографии. Танец можно назвать ритмической поэмой. Данные занятия не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность.

Для успешного достижения результатов программа чередует различные виды музыкально-ритмической деятельности: использует музыкально-ритмические игры, этюды, пальчиковую гимнастику. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию.

Особое место в программе уделяется подбору музыкально-ритмического репертуара. При этом он отвечает требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, вызывая моторную реакцию, а также музыкальный материал удобен для двигательных упражнений.

Занятия хореографией помогают детям снять психологические мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развивать

выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия хореографией, но и для здоровья в целом.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Конвенция ООН о правах ребенка (1989г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Администрации г.о. Самара от 30 декабря 2019 г. №1069 «О внедрении в г.о. Самара модели функционирования системы ПФДО детей на основе сертификатов ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО.

Новизна. В программе интегрированы такие направления, как ритмика, музыка, основы классического танца и балетной гимнастики, знания которых даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольного возраста. Кроме того, она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения

материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью является то, что на занятиях особое внимание уделяется не только ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. В программе предусмотрена возможность проводить занятия в дистанционном режиме обучения.

Педагогическая целесообразность. Применение в программе принципа интеграции нескольких учебных предметов позволяет максимально мобилизовать учебную активность ребёнка; нацелено на формирование многогранных творческих проявлений ребёнка в условиях осуществления образовательной деятельности, что положительно сказывается на способности к самореализации личности обучающегося.

Единая цель модульной программы – формирование всестороннего, гармоничного и целостного развития личности детей дошкольного возраста, через овладение основами хореографии.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 6-7 лет.

Для данного возраста характерны жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Одним из доминирующих является процесс возбуждения; движения и реакции детей хаотичны, иррациональны. Процесс познания опирается на систему не полностью осознаваемых ощущений и носит чувственный характер. Внимание детей этого возраста отличается неустойчивостью: они легко отвлекаются, им трудно сосредотачиваться на одном и том же задании. Мышление преобладает конкретно-образное. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Основная деятельность дошкольника – игра. Поэтому занятия по хореографии строятся в игровой форме, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, направленных на развитие первоначальных ритмических навыков, музыкального восприятия образа, навыков координации движений, формирование правильной осанки. Через игру происходит творческое самовыражение детей, развивается воображение и фантазия.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 144 часа (4 модуля по 36 часов каждый).

Формы обучения:

- показ;
- рассказ;
- творческая работа;

- викторины;
- игры;
- соревнования в онлайн-режиме.

Форма организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Одно занятие длится 40 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15-20 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями,
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные:

Познавательные:

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;
- развитие музыкальности;
- умение согласовывать музыку и движение.

Регулятивные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений,
- управление эмоциями;

Коммуникативные:

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном блоке.

Учебный план программы

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ритмика»	36	2	34
2.	«Музыкальная грамота»	36	32	4
3.	«Балетная гимнастика»	36	2	34
4.	«Основы классического танца»	36	2	34
	ИТОГО	144	38	106

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, анализ, выполнение отдельных творческих заданий, участие в конкурсах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством открытого урока.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (высокая, средняя, ниже среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровня
Музыкальность	1. Внимательно слушает музыку до конца, способен высказаться о характере, содержании произведения самостоятельно. 2. Двигается в соответствии с характером музыки,	1. Слушает музыку до конца, отвлекаясь. Высказывается о содержании и характере произведения с помощью наводящих вопросов. 2. Двигается приблизительно в характере музыки, с	1. Не может дослушать музыку до конца, отвлекается. Не может высказаться о характере и содержании произведения. 2. Не может передать в движении характер музыки, не слышит музыкальные

	<p>самостоятельно меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.</p> <p>3. Самостоятельно определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях.</p> <p>4. Ритмично выполняет движения под музыку.</p>	<p>помощью подсказки педагога меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.</p> <p>3. Определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях с помощью подсказки педагога.</p> <p>4. Не всегда ритмично выполняет движения под музыку.</p>	<p>фразы, движения меняет хаотично.</p> <p>3. Не может определить на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях.</p> <p>4. Движения выполняет под музыку не ритмично.</p>
<p>Двигательные навыки</p>	<p>1. Уверенно знает части тела. Правильно сочетает движения рук и ног в танцевальных композициях.</p> <p>2. Свободно и самостоятельно выполняет перестроения, предложенные педагогом, а также использованные в танце.</p> <p>3. Точно и ловко выполняет танцевальные движения.</p> <p>4. Мягко, плавно и</p>	<p>1. Неуверенно знает части тела. Плохо координирует руки и ноги в танцевальных композициях.</p> <p>2. Выполняет перестроения с помощью подсказки педагога или детей.</p> <p>3. Танцевальные движения выполняет приблизительно.</p> <p>4. Испытывает</p>	<p>1. Плохо знает части тела. Путаает сочетание рук и ног в танцевальных движениях.</p> <p>2. Путается в перестроениях, плохо ориентируется в пространстве.</p> <p>3. Танцевальные движения выполняет с трудом.</p> <p>4. Коряво выполняет</p>

	музыкально выполняет движения руками в соответствующем контексте.	трудности с выполнением мягких и плавных движений руками в соответствующем контексте.	движения руками в медленных и плавных композициях.
Эмоциональная сфера	1. Умеет выразить свои чувства в движении, выразительно и эмоционально двигаться в танце.	1. Немного скован эмоционально, не всегда выразительно исполняет композицию.	1. Скован и зажат, движения выполняет не эмоционально, стесняется зрителей.
Творческие проявления	1. С удовольствием импровизирует движения под музыку, придумывает оригинальные композиции. 2. С легкостью придумывает танцевальные движения, раскрывающие образ героя или настроения музыки.	1. Импровизирует движения под музыку по просьбе педагога и с его помощью. Помогает в составлении танцевальных композиций. 2. Придумывает танцевальные движения по образцу.	1. Не может импровизировать танцевальные движения и придумать композицию движений. 2. Не может придумать танцевальные движения.
Коммуникативные навыки	1. Знает все основные положения « партнер-партнерша». 2. Всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность, дистанцию, проявляет терпение к отстающим	1. Неуверенно знает основные положения «партнер-партнерша». 2. Не всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность и проявляет терпение к отстающим детям.	1. Плохо знает основные положения « партнер-партнерша». 2. Неуважительно относится к товарищам, не соблюдает очередность, не может проявить терпение к товарищам.

	детям.		
Проявление некоторых психических процессов	<p>1. Запоминает всю последовательность танцевальных движений и рисунок танца.</p> <p>2. Не отвлекается от музыки и процесса движения, правильно выполняет всю композицию самостоятельно от начала до конца.</p> <p>3. Умеет самостоятельно подчинять движения темпу, ритму, динамике и форме.</p>	<p>1. Частично запоминает последовательность танцевальных движений и рисунок танца.</p> <p>2. Может отвлекаться во время слушания и движения. Композицию исполняет с подсказкой педагога.</p> <p>3. Не всегда получается подчинить движения темпу, ритму, динамике и форме самостоятельно.</p>	<p>1. Не может запомнить последовательность танцевальных движений и рисунок танца.</p> <p>2. Все время отвлекается от музыки и процесса движения, композицию исполняет с ошибками.</p> <p>3. Не может подчинять</p>

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение,
- выполнение творческих заданий,
- открытый урок,
- участие в концертах и конкурсах в течение года.

Модуль №1. «Ритмика»

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. 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.

Также данные занятия развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Содержание модуля предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях. Содержание материала постепенно усложняется. А также существует возможность проводить онлайн-викторины, игры с учащимися.

Цель модуля: развитие музыкально-ритмических и танцевальных способностей детей, передающих содержание музыки, настроения, образов с помощью хореографии.

Задачи модуля

Обучающие:

- сформировать базовые двигательные навыки;
- обучить правильной технике выполнения упражнений на пластичность и гибкость тела.

Развивающие:

- развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- развивать интерес к активному досугу;
- развивать координацию движения.

• **Воспитательная:**

- воспитывать умение работать в коллективе.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основные предметные термины;
- правила техники безопасности;
- изоляцию отдельных частей тела;

- основные позиции ног, рук, головы

Обучающийся должен уметь:

- ориентироваться на сценической площадке и в рисунке танца.

Обучающийся должен владеть навыком:

- координации;
- исполнения танцевальных движений.

Учебно-тематический план модуля «Ритмика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестация/контроля	Форма организации дистанционного обучения
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Показ, наблюдение	Онлайн-занятие на платформе Zoom Творческие задания: ребусы, викторины, кроссворд. (Приложение 1)
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	10	2	8	Показ, наблюдение.	Онлайн-занятия на платформе Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте.
3.	Танцевальные этюды, игры, танцы	10	2	8	Показ	Онлайн-занятия на платформе Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте.
4.	Музыкально-ритмические	10	-	10	Показ	Онлайн-занятия на платформе

	упражнения и игры					Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте.
5.	Индивидуальное творчество	4	-	4	Наблюдение, показ	Онлайн-занятия на платформе Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте. Дидактические задания.
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытый урок: показ	Онлайн-занятие на платформе Zoom.
	Итого:	36	5	31		

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу модуля. Знакомство.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

Теория: Знакомство детей с танцевальной азбукой, с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп.

Практика:

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

Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;

- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой
- выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

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

Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы

Теория: Методика исполнения основных движений.

Практика:

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

Тема 4. Музыкально-ритмические упражнения и игры

Практика:

- Движения под музыку с разным темпо-ритмом.
- выполнение различных ритмических упражнений,
- хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.
- Музыкально-ритмические игры («Оркестр», «Повтори мелодию»)

Тема 5. Индивидуальное творчество

Практика:

- Игры на образ.
- Импровизация движений под музыку;
- Составление танцевальных композиций собственного сочинения.

Тема 6. Итоговое занятие

Теория: Вопросы и задания по разделам программы.

Практика: Показ

Модуль № 2 «Музыкальная грамота»

Модуль «Музыкальная грамота» является составляющим компонентом для формирования общей культуры личности средствами хореографического и музыкального искусства.

Специфика хореографического образования требует от учащихся максимального развития музыкальности. Умение активно слушать музыку, разбираться в ее содержании и средствах музыкальной выразительности, быть предельно ритмичным и выразить свои музыкальные впечатления в осмысленных движениях и действиях – такие навыки и знания необходимы для развития юного хореографа.

Содержание модуля «Музыкальная грамота» направлено на воспитание музыкально-эстетического вкуса учащихся, развитие способности воспринимать произведения искусства как проявление духовной деятельности человека, расширение общего кругозора учащихся. В процессе обучения происходит постепенное приобщение подрастающего поколения к художественно ценным явлениям музыкальной культуры, решается проблема духовно-нравственного и эстетического воспитания, что является наиболее актуальным для современного общества.

Цель модуля: формирование музыкальной культуры учащихся посредством получения первичных музыкальных знаний и накопления слухового опыта.

Задачи модуля

Обучающие:

- сформировать начальные теоретические знания в области музыкальной грамоты и музыкальной литературы;
- сформировать музыкально-ритмическое, слуховое, жанровое восприятие;
- разъяснить трактовку музыкальных терминов.

Развивающие:

- развивать музыкальный слух, музыкальную память, чувство ритма;
- развивать ассоциативное мышление, воображение, образное восприятие.

Воспитательные:

- воспитание художественного вкуса;
- формирование интереса к музыкальной культуре.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основные музыкально-теоретические понятия, средства музыкальной выразительности, особенности изложения музыкальной речи;
- принципы музыкального развития, закономерности композиционного построения;

Обучающийся должен уметь:

- определить на слух основные элементы музыкальной речи (высота звука, метроритм, темп, лад, динамика, тембр);
- различить особенности музыкального языка выдающихся композиторов;
- определить основные жанры музыки;
- рассказывать о своих слуховых и эмоциональных впечатлениях, в результате прослушивания музыкальных произведений;

Обучающийся должен владеть навыком:

- тактирования,
- дирижирования,
- графической записи ритмического сопровождения.

Учебно-тематический план модуля «Музыкальная грамота»

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестация/ контроля	Форма организации дистанционного обучения
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Музыка в жизни человека. Музыкальная речь.	1	1	-	Беседа, анализ	Онлайн-занятие на платформе Zoom, дидактические задания. (Приложение 2)
2.	Музыкальный звук, его физическая природа и восприятие.	4	2	2	Беседа, наблюдение	Онлайн-занятия на платформе Zoom.
3.	Длительность звуков. Нотная запись.	8	4	4	Наблюдение, беседа, контроль исполнения письменных заданий	Онлайн-занятия на платформе Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте. Дидактические задания. (Приложение 2)

4.	Музыкальный размер. Метр. Ритм.	10	5	5	Наблюдение, анализ, беседа.	Онлайн-занятия на платформе Zoom.
5.	Лад. Музыкальный темп. Динамические оттенки.	10	5	5	Наблюдение, анализ, беседа.	Онлайн-занятия на платформе Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте. Дидактические задания. (Приложение 2)
6.	Песня, танец, марш – основные жанры музыкального искусства.	2	1	1	Наблюдение, анализ, беседа.	Онлайн-занятия на платформе Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте, YouTube
7.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Контрольный урок: рефлексивная беседа	Онлайн-занятие на платформе Zoom.
	Итого:	36	18,5	17,5		

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Музыка в жизни человека. Музыкальная речь.

Теория: Многообразие содержания музыкальных произведений, осознание характера музыки на уровне средств выразительности: темпа (медленный, умеренный, быстрый), ритма (долгие, короткие звуки), динамики (громкие, тихие звуки), тембра (окраски звука).

Понятие «мелодия», «аккомпанемент». Мелодический рисунок, его выразительные свойства. Взаимосвязь мелодии и аккомпанемента. Понятие «гармония».

Тема 2. Музыкальный звук, его физическая природа и восприятие.

Теория: Шумовые и музыкальные звуки. Качество музыкального звука – высота, громкость, тембр, длительность. Использование регистров для образного выражения музыки.

Передача настроения, чувств, мыслей человека, особенностей его характера через музыку.

Понятие «музыкальная фраза», «музыкальное предложение», «период». Вступление в музыку, preparation в хореографии.

Практика: Слушание музыки по темам: «Музыкальный портрет», «Психологическое состояние», «Характер», «Настроение» (пьесы – портреты, пьесы – настроение). Определение на слух начала и окончания музыкальной фразы.

Тема 3. Длительность звуков. Нотная запись.

Теория: Длительность звуков, длительность пауз – целая, половинная, восьмая, шестнадцатая. Понятия: «Нота», «Нотный стан», «Скрипичный ключ», «Октава». Расположение нот на нотном стане.

Практика: Правописание нот I октавы.

Тема 4. Музыкальный размер. Метр. Ритм.

Теория: Определение понятия «метр». Основная метрическая единица – доля. Акцентируемые и неакцентируемые доли. Значение метра в музыке. Музыкальный размер. Такт. Тактовая черта. Затакт. Метрическая запись, метрическая пульсация в размерах 2/4;3/4;4/4. Определение понятия «ритм». Основные соотношения длительности звуков. Равномерный ритм. Ритмические группы. Значение ритма в музыке.

Практика: Освоение навыка художественного тактирования.

Тема 5. Лад. Музыкальный темп. Динамические оттенки.

Теория: Понятие «темп». Обозначение темпов. Ускорение и замедление темпов. Значение темпов в музыке.

Определение понятия «динамика». Обозначение основных динамических оттенков. Изменение динамики. Выразительное значение динамических оттенков для музыкального произведения.

Понятие «лад». Мажор – минор, их тембровое различие (светлый – тёмный, твёрдый – мягкий). Понятие об устойчивости и неустойчивости в ладу. Тоника.

Практика: музыкально-ритмические упражнения с ритмоформулами.

- Ритмическое эхо: «эхо с руки», «эхо звучащей фразы», «эхо с продолжением», «эхо-эстафета», «эхо с задержкой», «эхо-круг».
- Ритмитизация слов: упражнения с именами; ритмические считалки; упражнения с движениями «Баба сеяла горох», «Прыг-скок»;

подговорки «Ковырялочка», «Гвоздики», «Припадание», «Гармошка», «Топающий шаг», «Козлик».

- Ритмический канон – исполнение одной ритмоформулы по правилам канона. На примере пословиц: половинными долями, четвертными долями, восьмыми долями.

Распевки с разными динамическими оттенками.

Игра «Настроение»: грусть, радость, веселье «озвучиваются» музыкой

Тема 6. Песня, танец, марш – основные жанры музыкального искусства.

Теория: определение «жанр», 4 параметра определения жанра. Типы, виды марша. Общие и отличительные признаки маршевой музыки. Разновидности танца (вальс, полька, народная пляска). Понятие «танцевальность» в музыке. Разнообразие песен. Различие выразительных средств. «Песенность» в музыке.

Практика: определение жанров из представленных аудио- и видеозаписей.

Тема 7. Итоговое занятие. Контрольный урок: рефлексивная беседа.

Модуль № 3 «Балетная гимнастика»

Модуль «Балетная гимнастика» направлен на решение проблем укрепление здоровья детей, их физическое, эстетическое, эмоциональное развитие.

Специальные упражнения балетной гимнастики способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах. Знания, практические умения, получаемые учащимися на уроках балетной гимнастики, призваны способствовать расширению творческой палитры исполнительского мастерства.

Цель модуля: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи модуля:

Обучающие:

- научить грамотно исполнять движения;
- научить управлять своим телом и первоначальным навыкам координации движений;
- сформировать представление о сохранение здоровья.

Развивающие:

- развивать физические способности, гибкость, силу подвижности и эластичности мышц и связок, освоение элементов растяжки;

- развивать внимание, координацию, мышечную память;

Воспитательные:

- привитие учащимся культуры общения в детском коллективе, умения работать в паре;
- воспитание организованности, дисциплинированности, чёткости, аккуратности;
- формирование позитивных качеств характера (воли, трудолюбия, настойчивости и упорства, творческой дисциплины).

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- понятия, термины программных движений;
- правила исполнения изучаемых движений.

Обучающиеся должны уметь:

- точно и правильно исполнять движения;
- правильно управлять работой мышц;
- работать в паре;
- выполнять шпагат на полу.

Иметь навыки владения своим телом такие как:

- ловкость, гибкость, сила мышц;
- быстрота реакции, координация движений;
- растяжки в паре.

Учебно-тематический план модуля «Балетная гимнастика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестация/контроля	Форма организации дистанционного обучения
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Понятия некоторых балетных терминов.	2	1	1	Беседа, наблюдение	Онлайн-занятия на платформе Zoom, Дидактические задания. (Приложение 3)

2.	Упражнения для стоп, на развитие гибкости позвоночника, силовой партер.	10	2	8	Наблюдение, показ, беседа.	Онлайн-занятия на платформе Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте.
3.	Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага. Растяжка в паре.	10	2	8	Наблюдение, показ, беседа	Онлайн-занятия на платформе Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте.
4.	Упражнения на развитие шага, шпагаты с гимнастической скамейки.	9	1	8	Показ, наблюдение, беседа	Онлайн-занятия на платформе Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте.
5.	Работа над осанкой	4	-	4	Показ, наблюдение	Онлайн-занятия на платформе Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте. Дидактические задания. (Приложение 3)
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытый урок: показ	Онлайн-занятие на платформе Zoom (Skype)

	ИТОГО:	36	6	30		
--	--------	----	---	----	--	--

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие. Понятия некоторых балетных терминов.

Теория: Хореографическая терминология:

Практика: отработка упражнений:

- demi-plié (деми плие) – неполное «приседание»;
- grand plié (гранд плие) –глубокое, большое «приседание».
- releve – поднимание, движение ступни из положения leve в положение releve подготавливаем ступню к подъему на пальцы;
- passé – сгибание одного или обоих коленей;
- battement tendu (батман тандю) – «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в исходное положение.
- Battement tendu jeté (батман тандю жете) – «бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°).
- grand battement Jete – поднимание ноги на предельную высоту;
- rond de jambe – круговое движение выворотной ноги;
- relevelement – медленное поднятие выворотной ноги;
- понятие en dehors и en dedans.

Тема 2. Упражнения для стоп, на развитие гибкости позвоночника, силовой партер.

Теория: Терминология упражнений.

Практика:

Упражнения для стоп:

- шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах;
- сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;
- лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции;
- releve на полу - пальцах в VI позиции у станка.

Упражнения на выворотность:

- лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
- «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;
- сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

Упражнения на гибкость вперед:

- «складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;
- «складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;
- из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах);
- наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

Развитие гибкости назад:

- лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз – «поза сфинкса»;
- лежа на животе, port de bras на вытянутых руках;
- «колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы;
- стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

Силовые упражнения для мышц живота:

- лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз;
- «уголок» из положения – сидя, колени подтянуть к груди;
- стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Силовые упражнения для мышц спины:

- «самолет» – из положения лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища;
- «лодочка» – перекаты на животе вперед и обратно;
- «обезьянка»- стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

Тема 3. Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага. Растяжка в паре.

Теория: Терминология упражнений.

Практика:

- Лежа на полу, battements relevent на 90° по 1 позиции вперед.
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.
- Лежа на спине battements relevent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
- Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
- Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
- Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.
- Встать лицом к лицу с партнером, ноги на ширине плеч. Взять в руки небольшой виниловый мячик и выполняет глубокие одновременные наклоны вперед, с вытянутыми руками. Выводить корпус в состояние параллельное полу и передает мяч партнеру. В момент передачи задержаться в этом положении секунд на 10, выпрямиться и выполнить повтор упражнения, но уже в обратном направлении.
- Сесть в «позу лягушки». Партнер становится на ноги в области коленей, чтобы прижать их к полу. Фиксируете положение. Затем поменяться местами.
- Лежа на животе в позе «лягушка», партнер давит плавно на бедра.

Тема 4. Упражнения на развитие шага, шпагаты с гимнастической скамейки.

Теория: Терминология упражнений.

Практика:

Упражнения на развитие шага:

- лежа на полу, battements relevent на 90° по 1 позиции во всех направлениях;
- лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях;
- сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед;
- сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу;
- сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке;

- лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой;
- равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
 - а) вперед;
 - б) в сторону;
 - в) назад.

Растяжка на шпагат:

- растяжка на шпагат лицом и спиной к скамейке, с наклонами вперед и назад, заднюю ногу сгибать в колене, приближая к голове.

Тема 5. Работа над осанкой.

Теория: Терминология упражнений.

Практика:

- «Ласточка»;
- с партнером (удерживает стопы), лежа на животе выполнять прогиб назад, удерживая бедра и живот на полу;
- сидя, колени прижаты к груди руками («перекаты»);
- в упоре на коленях – махи назад с поднятием противоположной руки;
- в упоре на коленях – спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед;
- «Кошечка» – в упоре на коленях и руках плавное движение спины вверх и вниз.

Тема 6. Итоговое занятие.

Практика: открытый урок – показ.

Модуль № 4 «Основы классического танца»

Содержание модуля направлено на обретение обучающимися более высокого исполнительского уровня, так как классический танец обладает наиболее совершенной системой обучения и тренировки ребенка, основанной на глубоких анатомических и физиологических закономерностях.

Цель модуля – раскрытие творческих и личностных способностей ребёнка, развитие его физических данных через освоение классического танца.

Задачи модуля:

Обучающие:

- научить правильному исполнению основных движений классического танца;
- познакомить с терминологией классического танца;

- научить обучающихся выразительности в исполнении;
- научить ребёнка чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

Развивающие:

- развивать и укреплять физические данные ребёнка: гибкость, шаг, выворотность, вытянутость и силу ног, подъем, растяжку, развитие мышц, связок, подвижности суставов, развитие «подъема», прыжка;
- укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;

Воспитательные:

развивать волевые качества: упорство, выносливость, трудолюбие, целенаправленность.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения во время занятий и репетиций;
- терминологию пройденного материала;
- танцевальные комбинации, этюды;

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно контролировать чистоту исполнения движений;
- быть артистичным, внимательным и трудолюбивым;
- сознательно и добросовестно работать на уроке и репетициях;
- совершенствовать выразительность исполнения хореографических номеров;
- координировать разные движения;
- свободно ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения.

Обучающийся должен обладать навыками:

- правильного исполнения выученного материала.

**Учебно-тематический план модуля
«Основы классического танца»**

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестация/ контроля	Форма организации дистанционного обучения
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное	2	1	1	Беседа,	Онлайн-занятия

	занятие.				наблюдение	на платформе Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте. Дидактические задания. (Приложение 4)
2.	Классический экзерсис у станка.	10	2	8	Показ, наблюдение, беседа.	Онлайн-занятия на платформе Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте. Дидактические задания. (Приложение 4)
3.	Классический экзерсис на середине зала.	10	2	8	Наблюдение, показ, беседа	Онлайн-занятия на платформе Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте.
4.	Прыжки.	9	1	8	Показ, наблюдения, беседа.	Онлайн-занятия на платформе Zoom, видео показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте.
5.	Вращения	4	1	3	Показ, наблюдение.	Онлайн-занятия на платформе Zoom, видео

						показ педагога с использованием сетей Viber, Вконтакте.
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытый урок: показ	Онлайн-занятие на платформе Zoom (Skype)
	ИТОГО:	36	7	29		

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Объяснение техники безопасности при нахождении в танцклассе, правила поведения во время занятий и при нахождении в учреждении. Объяснение техники пробных движений.

Практика: Разогрев, освоение и отработка пробных движений.

Тема 2. Классический экзерсис у станка.

Теория: Раскладка движения на музыкальные доли и методическое его объяснение – почему данное движение выполняется именно в этом темпе. Комбинация на проучивание данного движения; объяснение понятия танцевальности и выразительности исполнения движения; разбор технических нюансов каждого рас; разучивание терминов классического танца.

Практика:

- Позиции ног: 1, 2, 3,
- Понятие en dedan, en dehors
- Условные градусы: 25°, 45°, 90°
- Preparation для руки у станка
- Demi plie по 1, 2, 5, 4 поз. ног (1т. 4/4)
- Grand plie по 1,2,5,4 поз. ног (2т. 4/4, 1т. 4/4)
- Battment tendu лицом к станку во все направления (1т. 2/4)
- Pour le pied (1т. 4/4, 1т. 2/4)
- Rond de jamb par terre: лицом к станку demi rond (2т.4/4) и Grand rond (2т. 4/4)
- Passé par terre (1т.4/4)
- Rond de jamb par terre (1т.4/4)
- Teme releve par terre (1т. 4/4, 1т. 2/4)

- Rond de jamb par terre на plie (2т. 4/4, 1т. 4/4)
- Releve lend на 45*(2т. 4/4, 1т. 4/4)
- Battment tendu jete лицом к станку во все направления (1т. 2/4)
- pique (1т. 4/4)
- Grand battment jete (2т. 2/2, 1т. 2/4, 1/4)

Тема 3. Классический экзерсис на середине зала.

Теория: объяснение правил исполнения движений и показ правильного исполнения.

Практика:

- Подготовительная, 1, 2, 3 поз рук
- 1 port de bras
- Pas de boure
- Марш
- Подскоки
- Галоп
- сценический шаг
- Pas польки

Тема 4. Прыжки.

Теория: объяснение правил исполнения движений и показ правильного исполнения.

Практика:

- Прыжки на скакалке (по 6 поз., бег вперед и назад, поджатые, двойные)
- Pas Saute
- Pas echarpe
- Chandement de pied
- Sissonne simple

Тема 5. Вращения.

Теория: объяснение правил исполнения движений и показ правильного исполнения.

Практика:

- Работа головы во время вращения
- Подготовка к tour по 6 поз. ног
- Tour 6-ой поз. ног

Тема 6. Итоговое занятие.

Практика: открытый урок – показ

Обеспечение программы:

Методическое обеспечение:

Используемые на занятиях педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- технология сотрудничества;
- технология саморазвития;
- технология развивающего обучения;
- информационная технология;
- здоровьесберегающие.

Ведущими методами обучения детей хореографическому искусству являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ)
- объяснение методики исполнения движения
- демонстрация иллюстраций (видеоматериал)

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Изложение нового материала;
4. Практическая работа;
5. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
6. Подведение итогов.

Материально-техническое оснащение программы:

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- учебный кабинет
- учебная доска;
- компьютер, ноутбук;
- проектор.

Для практических занятий необходимы:

- танцевальный зал, не менее 50 кв.м., оборудованный зеркалами;
- аудиоаппаратура;
- фортепьяно.

Литература, рекомендованная детям и родителям

1. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: Театралис, 2014 – 82с.
2. Дан О. Пилатес – гимнастика звезд. – СПб.: Питер, 2017 -192 с.
3. Эйдельман Л.Н. Формирование осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца. // Известия Российского

Государственного педагогического университета им. А.И. Герцена.
2016. № 105. С. 124-128.

Методические пособия для педагогов

1. Герасимова Э. Методика работы с хореографическим коллективом [Текст]: учебно-методическое пособие / Сост. Э.И. Герасимова, КОКК. – Киров, 2016. – 36 с.
2. Давыдова М.А. Уроки музыки: 1 – 4 классы. – М., 2018
3. Жигалко, Е. Музыка, Фантазия, Игра. Учебное пособие по ритмике, сольфеджио, слушанию музыки. Для детей 5-8 лет / Е. Жигалко, Е. Казанская. – М.: Композитор – Санкт-Петербург, 2015. – 124 с.
4. <http://dancehelp.ru/> Хореографу в помощь

Список литературы

1. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. – СПб: Лань, Планета музыки, 2018 – 416с.
2. Елисеева, Е. И. Ритмика в детском саду / Е.И. Елисеева, Ю.Н. Родионова. – М.: Перспектива, 2019. – 104 с.
3. Матвеева С.В., Нечаева Т.Б. Партерная гимнастика. Методическая разработка – Екатеринбург, 2015.
4. Холопова, В. Н. Теория музыки. Мелодика, ритмика, фактура, тематизм / В.Н. Холопова. – М.: Планета музыки, Лань, 2010. – 368 с.
5. Яновская, В. Ритмика. Практическое пособие / В. Яновская. – М.: Музыка, 2018. – 299с.