

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГИМНАЗИЯ № 1 ИМЕНИ Н.И. ФЕРАПОНТОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
(ГБОУ гимназия № 1 г. Новокуйбышевска)

446201, Новокуйбышевск, ул. Ворошилова 12, тел/факс 9-95-05, тел.5-36-46. E-mail: gim1_nkb@samara.edu.ru

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № ____
от « 25 » августа 2020 г.
Председатель МС
_____ С.А. Филюшина

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ гимназии №1
г. Новокуйбышевска
№ ____ - од от « 27 » августа 2020 г.
Директор
_____ Л.Г. Слепцова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«СОВРЕМЕННЫЕ РИТМЫ»

Направление: физкультурно - оздоровительное

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Рудик Людмила Ивановна,
педагог дополнительного образования

Краткая аннотация

Программа «Современные ритмы» удовлетворяет запросам детей в области танцевального образования, решает проблемы творческой самореализации личности через танцевальную и концертно-исполнительскую деятельность, удовлетворяет запросы обучающихся в двигательной потребности, а так же области досуга и общения.

Пояснительная записка

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка.

Актуальность программы «Современные ритмы» состоит в овладении обучающимися знаниями, умениями и навыками ряда танцевальных дисциплин, в необходимости всестороннего развития и социализации личности.

В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных его целей – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности. Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов «при посредстве собственного тела». Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные танцам, способствуют общему развитию:

- физического развития;
- общей и речевой моторики;
- эмоционально-волевой сферы;
- Воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма);
- эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на занятиях танцами является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать. Умение ориентироваться в пространстве достигается путем композиционного перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами, способствуют развитию вестибулярного аппарата, памяти, внимания. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер,

развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений - музыкально совершенствуя психические функции (мышление, память, внимание, восприятие). Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Занятия танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у обучающихся творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца — музыки, движения и игры.

Цель программы:

раскрытие творческой личности ребёнка средствами хореографического искусства;

- создание условий для самореализации ребёнка в творчестве;
- создание благоприятных условий для укрепления здоровья;
- формирование духовно – нравственной личности ребёнка средствами танцевального искусства.

способствовать формированию танцевально-ритмических умений и навыков, художественно – эстетических способностей обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

- обучение детей танцевальным движениям;
- формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;
- формирование культуры движения, выразительности движений и поз;
- формирование умения ориентироваться в пространстве;

Воспитательные:

- развитие у детей активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры личности ребенка;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве – учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;
- привлечение детей к изучению танцевальных традиций;

Развивающие:

- развитие творческих способностей детей, воображения и фантазии;
- развитие музыкального слуха и чувство ритма, темпа;
- развитие исполнительских навыков в танце;

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей;

- развитие ловкости, гибкости, координации движений, умения преодолевать трудности;
- формирование осанки.

Основными видами занятий являются комбинированные, практические занятия, репетиция.

Методы обучения:

- игровой;
- демонстрационный (метод показа);
- метод творческого взаимодействия;
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений.

Форма обучения: групповые занятия

Программа рассчитана на 1 год и предназначена для обучающихся 9 - 11 классов.

Планируемый результат:

Последовательная, систематическая работа над решением задач музыкального воспитания, и в частности танцевальной деятельности, развивает воображение детей, их творческую активность, учит осознанному отношению к воспринимаемой музыке, к эмоционально – динамическому осмыслению движений. Исполнение и улучшение его качества – это главный результат, к которому всегда следует стремиться и достигать его.

В рамках реализации программы возникает задача выработки самостоятельной работы обучающихся, в целях оказания помощи друг другу, воспитывает в них чувство коллективизма и трудолюбия.

Во время реализации программы будет развиваться процесс её коррекции и совершенствования. Первые результаты станут видны по итогам выступлений на концертах, участиях в общественно – массовых мероприятиях, которые воспитывают в детях чувство ответственности.

Планируемые результаты:

1. Уметь различать различные жанры музыкальных произведений (пляска, вальс, полька, марш).
2. Знание классической базы (позиции ног, рук)
3. Освоить гимнастическую подготовку.
4. Различать сильные и слабые доли в музыке.
5. Различать размеры 2/4, 3/4.
6. Добиться полной связи движений с музыкой.
7. Уметь легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения.
8. Уметь в движениях передать характер музыки.
9. Освоить различные танцевальные движения.

10. Понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях.

11. Уметь танцевать несколько танцевальных композиций

Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Общее количес тво часов	В том числе:	
			Теорет.	Практ.
Ритмика		33	2	31
1	Т. Б на занятии. Движения в образах	2	2	
2	Пантомима	2		2
3	Пластичные упражнения	6		6
4	Поочередное расслабление всех мышц тела	3		3
5	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	3		3
6	Ритмические движения	2		2
7	Импровизация	3		3
8	Связка танцевальных движений	12		1
Танцевальные движения классического танца		27	0	27
9	Приседания	2		2
10	Полуприседания	2		2
11	Поднимание стопы на полупальцы	2		2
12	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	9		2
13	Движения классического танца	12		12
Танцевальные движения русского народного танца		27	0	27
14	Шаг с притопом, бег.	3		3
15	Притопы- одинарный, двойной, тройной.	3		3
16	Движения по кругу	3		3
17	«Гармошка»	3		3
18	«Ковырялочка».	3		3
19	Комбинации.	3		3
20	Соединение движений танца в комбинации	3		3
21	Танцевальный ход- «веревочка», вращение на месте и с продвижением.	3		3
22	Постановка танца	3		3
Танцевальные движения вальсового танца		63	0	63
23	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом.	9		9
24	Изучение движений танца «Вальс»	9		9
25	Отработка движений танца «Вальс»	9		9
26	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	9		9
27	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	9		9
28	Постановка танца «Вальс»	9		9
29	Постановка танца	9		9
Танцевальные движения танца «Рок-н-ролл»		54	0	54
30	Элементы танца «Рок-н-ролл»- основной ход	9		9
31	Приставные шаги. Прыжки	9		9
32	Повороты	9		9
33	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	9		9

34	Постановка танца.	9		9
35	Участие в школьных мероприятиях	9		9
	Всего	204	2	204

Содержание программы

Название разделов	Краткое описание
1. Ритмика	Раздел включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания послушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения на формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, упражнения на развитие чувства ритма. Общеразвивающие упражнения. Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца: - на носках; - перебаты стопы; - высоко поднимая колени; - выпады; - ход лицом/спиной; - бег с подскоками; - галоп; - перестроениями (хоровод, шахматы, змейка, круг). Ритмические упражнения: - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. Упражнения на ковриках: - лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднимание ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. Упражнения для развития художественно-творческих способностей: - движения в образах; - пантомима. Упражнения на пластику и расслабление: - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. Пространственные упражнения: - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. Ритмические комбинации: - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.

2.Танцевальные движения классического танца	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук. Упражнения на середине зала: - приседания и полуприседания; - поднимание стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. Прыжки. Комбинации движений классического танца: - координация движений рук и ног в исполнении прыжков.
3.Танцевальные движения русского народного танца	Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон. Основные танцевальные движения: - танцевальные шаги – с пятки; -боковые; -с притопом; - бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка»; -«Моталочка»; -«Гармошка»; - повороты, прыжки.
4. Танцевальные движения бального танца	Основные положения рук, ног. Основные элементы бального танца: - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение . - свободная композиция (работа в паре).
5. Танцевальные движения танца «Рок-н-ролл»	Элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты. Комбинации «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.

Показатели результативности, формы контроля

Параметр результата	Контрольно-измерительные материалы	
	Формы и методы	Контрольно-измерительные материалы
Знания	- игровой; - демонстрационный (метод показа); - метод творческого взаимодействия; - метод наблюдения и подражания; - метод упражнений.	Демонстрация двигательного действия
Умения		
Навыки		
Сотрудничество (осуществление взаимопомощи)		



