**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмопластика»**

**Краткое описание:** психологическое раскрепощение ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента. **Название программы:** Ритмопластика.

**Направленность:** художественная.

**Краткая аннотация программы:** Ритмопластика как искусство учит детей красоте и выразительности движений, развивать чувство ритма, музыкального слуха и вкуса. Формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, смелость, обеспечивает формирование осанки обучающихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, координацию движений. Тренирует дыхание, и вырабатывается навык ориентации в пространстве. Благодаря упражнениям танцевального характера и учащиеся приобретают общую физическую, эстетическую и танцевально-пластическую культуру. Развивают образное мышление и фантазию.

Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, основные понятия классического танца, знакомство и исполнение, различных танцевальных стилей, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. Упражнения обеспечивают формирование осанки обучающихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивают физические данные, координацию движений, тренируют дыхание, воспитывают эмоции, вырабатывают навык ориентации в пространстве.

Стейчинг направлен на оздоровительную методику, основанную на естественных растяжках, на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.

**Возраст обучающихся:** 10-14 лет

**Срок реализации программы:** 4 года

**Режим занятий:** График проведения занятий – один раз в неделю 2 часа или по 1 часу два раза в неделю. Продолжительность занятий для обучающихся среднего и старшего школьного возраста – 45 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

**Форма обучения:** очная

**Автор-составитель:** Бурдюгова Л.Г., педагог дополнительного образования. **Основная цель программы:** всестороннее, физическое развитие обучающихся, укрепление и сохранение их здоровья, формирование правильного телосложения и красивой фигуры.

**Достижение цели осуществляется  
 в образовательном процессе путем решения задач:**

**Обучающие**

* способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений;
* умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки;
* передавать в танце эмоционально-образное содержание;

**Развивающие**

* развивать у детей творческое отношение к музыке, чувство ритма;
* укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию и закаливанию организма, координацию, гибкость, пластику и умению творчески подходить к выполнению заданий
* развивать в детях творческое мышление и воображение, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
* сформировать правильную осанку

**Воспитательные**

* воспитание дисциплины, трудолюбия, самостоятельности и инициативы, творческого отношения к учению, труду, жизни ;
* нравственных чувств и этического сознания, восприимчивость, интерес к музыке, танцам;
* воспитать в детях доброжелательное отношения к окружающим, чувство патриотизма
* ценностное отношение к природе, окружающей среде
* стимулировать формирование музыкальных способностей, мышления, фантазии, воображения

**Содержание образовательной программы первого года обучения**

**ТЕМА 1: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу.**

Знакомство с учащимися, знакомимся с правилами поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Введение в программу.

**ТЕМА 2: Тренинг пластики тела. Постановка корпуса, рук, ног, головы**.

Педагогзнакомит в игровой форме с одним из направлений танцевального искусства – ритмопластикой**,** рассказывает о возникновении и истории развития направления.

Танец – игра «Приглашение». Знакомство с обучающимися. В конце занятия педагог рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности и особенностях внешнего вида детей.

Тренировочные занятия – в методической работе используется метод показа и словесный.

Поклон. Маршировка. Формирование осанки, ходьбы. Ходьба и бег (исполняются со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения). Шаг с носка, на полупальцах, с высоким подъёмом колена вперёд. Подскоки.

Танцевальный шаг. Изучение основных положений корпуса: стоя, сидя. Изучение I, II, III позиций ног и рук. Наклоны и повороты головы.

**ТЕМА 2.1**: **«Партерная гимнастика».**

Изучение партерной разминки. Используется принцип систематичности.

1. Упражнение на напряжениеи расслабление мышц тела.
2. Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости позвоночника («Кошечки-собачки», «Лодочка», «Змейка»).
3. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
5. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра («Складка-книжечка», «Лягушки»).
6. Упражнения для развития выворотности ног и развития шага.

**ТЕМА 2.2: «Детский тренинг».**

Изучение базовых тренировочных упражнений - методом показа.

Дети изучают упражнения, которые способствуют их физическому развитию.

Releve. Поочередное releve. Круговые вращения кисти рук (вперед-назад), локти (к себе - от себя), плечи. «Волна»- руки соединены в запястье. Наклоны и повороты корпуса. Работа на координацию «горка», «волна». Allegro. Стартовая диагностика.

**ТЕМА 2.3: «Музыкальный ритм».**

Элементарное ознакомление с длительностями – половинными, четвертными, восьмыми. Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования. Исполнять движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно). Начало и окончание движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.

**ТЕМА 2.4: «Координация движения».**

Координирование приставных шагов с круговыми движениями плеч. Упражнение «ладошки», «краски» на координацию рук. Координирование «кисти-локти» - метод показа объединяется со словесным объяснением и подкрепляется музыкальным приемом.

**ТЕМА 3: «Графическое построение».**

Перестроение в шеренгу, колонну, круг.

Перестроение из одной шеренги в две, четыре.

**ТЕМА 4: «Постановка танцевальной композиции».**

Танцевальные композиции построены в соответствии с изученным танцевальным материалом и на основании диапазона возможностей обучающихся. Изучение танцевальных элементов, танцевальных комбинаций, которые в дальнейшем будут использованы для постановки танца. Изучение графического перестроения танца.

**ТЕМА 5: «Репетиционная работа».**

Работа над техникой исполнения движений. Отработка танцевальных комбинаций. Отработка ансамблевого исполнения. Работа над выразительным и эмоциональным исполнением танца. Репетиции в костюмах. Репетиции на сцене.

**ТЕМА 6: Итоговое занятие.**

Обучающиеся на уроке показывают свои навыки, умения и достижения, приобретенные за учебный год.

-выступления для родителей;

-выступление на тематических праздниках (Новогодний утренник; День

Матери; Международный женский день; День защиты детей).

**Содержание образовательной программы второго года обучения**

**ТЕМА 1: «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности».**

Беседа о культуре поведения. Ознакомить детей и проинструктировать их о том, как вести себя во время занятий, и как пользоваться музыкальной техникой и атрибутами во время хореографических занятий.

**ТЕМА 2.: «Тренинг пластики тела.Тренинг Прыжки».**

На занятиях дети выполняют различные упражнения, которые способствуют их физическому развитию. В работе над этой темой используется метод показа, подкрепленный эмоциональным словесным рассказом.

**ТЕМА 2.1: «Ритмический рисунок».**

Дети исполняют различные хлопки и выстукивания, в игровой форме они как бы делают перекличку «учитель-ученик», «мальчики-девочки». Движения необходимо исполнять в характере и темпе музыкального сопровождения. Двигаясь по кругу в соответствии с разнообразным музыкальным характером, дети выполняют различные ритмические рисунки (хлопки, притопы).

**ТЕМА 2.2: «Движение на координацию».**

Дети должны научиться координировать движения и выполнять скоординированные упражнения. Упражнения на координацию можно соединить с использованием ритмического рисунка.

**Тема. 2.3.: «Промежуточная аттестация»**

Дети исполняют на открытом уроке ранее изученный материал.

**ТЕМА 2.4: «Учебно-тренировочная работа».**

Дети изучают более сложные танцевальные элементы: приставной шаг, повороты вправо - влево, «восьмёрка», «диагональ», «паровозик», различные танцевальные шаги. Па галопа. Па польки. Учатся варьировать танцевальные движения. В работе используется принцип постепенного повышения требований и увеличения объема и интенсивности физических нагрузок (от простого к сложному).

**ТЕМА 3: «Графическое перестроение».**

Построения, перестроения, фигурная маршировка – чаще всего используется словесный метод и принцип наглядности (графический рисунок).

Дети учатся не только фигурным маршировкам, но и перестроениям в танце: круг, построение круга из колонны, из пар; построение маленьких кругов попарно, по четыре и т.д., а также «звездочка», «змейка», «до за до».

**ТЕМА 4: «Постановочная работа».**

На занятиях учим отдельные фигуры, построения и перестроения. Фигуры соединяем в танцевальную композицию.

**ТЕМА 5: «Репетиционная работа».**

Отработка танцевальных фигур. Работа над техникой исполнения движений. Отработка ансамблевого исполнения. Работа над эмоциональным выражением в танце. Репетиции в костюмах. Репетиции на сцене. Повторение и закрепление изученного материала.

**ТЕМА 6 Итоговое занятие.**

Обучающиеся показывают не только ранее изученные танцевальные композиции, поставленные педагогом, но и исполняют наиболее интересные свои авторские работы, заранее запланированные.

- выступления на показательном уроке;

- выступления для родителей;

- выступление на отчетном концерте коллектива;

- выступление на тематических праздниках.

**Содержание образовательной программы третьего года обучения**

ТЕМА 1: «Вводное занятие». Инструктаж по технике безопасности». Беседа о культуре поведения. Ознакомить детей и проинструктировать их о том, как вести себя во время занятий, и как пользоваться музыкальной техникой и атрибутами во время хореографических занятий.

ТЕМА 2.: «Тренинг пластики тела с усложненными движениями».

На хореографических занятиях дети изучают танцевальные тренинги с координационными движениями.

ТЕМА 2.1: «Метр, ритм, характер музыки».

Обучающиеся во время занятий анализируют танцевальную музыку, определяют характер, метр и ритм музыкального произведения. Эти упражнения способствуют развитию музыкальности, формируют представления о выразительных средствах музыки и развивают чувство ритма. На занятиях дети также самостоятельно составляют простые ритмические рисунки.

ТЕМА 2.2: «Ритмический рисунок в танцевальной композиции».

В танцевальной композиции обучающиеся исполняют заданные хлопки и притопы в различных ритмических рисунках.

ТЕМА 2.3: «Учебно-тренировочная работа».

Обучающиеся овладевают навыками суждения и эстетических критериев профессионального и бытового искусства хореографии. А также овладевают техникой танца. На занятиях используется принцип систематичности и сознательного заинтересованного отношения к тренировочным упражнениям.

ТЕМА 3: «Постановочная работа».

Изучение танцевальных композиций по усмотрению педагога. Постановочная работа включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления обучающиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Также проводится анкетирование обучающихся в начале года по принципу «нравится» - «не нравится», «интересно – « не очень интересно».

ТЕМА 4: «Репетиционная работа».

Отработка ансамблевого исполнения. Отработка техники движения. Работа над выразительностью танца. Репетиции в костюмах. Репетиции на сцене. Сводные репетиции. Используется принцип повторяемости материала (многократно повторяя и варьируя упражнения, педагог помогает детям создать двигательный стереотип).

ТЕМА 5: «Импровизационные уроки».

В работе чаще всего используется метод импровизации. Дети объединяются в творческие группы, прослушивают мелодии, выбирают танцевальный образ, и, варьируя, танцевальные элементы, составляют из них различные фигуры и композиции. На занятиях детям предлагается придумать и смоделировать костюм, изобразить его на бумаге, или изобразить костюм для себя с учётом своей индивидуальности.

ТЕМА 6: Итоговое Занятие.

Обучающиеся готовят танец, где показывают свои навыки и умения, которые они приобрели за время обучения.

- выступления в школе на показательном уроке;

- выступления для родителей;

- выступление на отчетном концерте коллектива;

- участие в конкурсах и фестивалях;

**Содержание образовательной программы четвертого года обучения**

ТЕМА 1: «Вводное занятие».

Задачи 4-го года обучения. Права и обязанности обучающихся. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности. Рассказ о танцевальных стилях и направлениях.

ТЕМА 2: «Учебно-тренировочная работа».

На хореографических занятиях дети вырабатывают выносливость, силу ног, пластичность рук и корпуса. Обучающиеся продолжают овладевать техникой танца. Дети учатся следить за четким выразительным исполнением всех тренировочных движений. На занятиях используется принцип систематичности и сознательного заинтересованного отношения к тренировочным упражнениям.

ТЕМА 2.1: «Музыкально-ритмические навыки».

Закрепить умение детей самостоятельно отмечать метр, акцент, ритмический рисунок. Закрепляется умение двигаться в соответствии с разнообразным музыкальным характером, умение сохранять определенный темп, не ускоряя и не замедляя движения.

ТЕМА 3: «Импровизационные уроки».

На занятиях используется метод импровизации. Детям предлагается прослушать музыкальный материал, самостоятельно выбрать танцевальные движения, и, варьируя, составить из них различные фигуры с учётом своей индивидуальности.

ТЕМА 3.1: «Репродукция и пластический образ».

Детям предлагаются репродукции, разбирается нарисованный образ и определяется пластика образа, подбирается музыкальный материал и соединяется в фигуры. Таким образом, оживляется картинка.

ТЕМА 3.2: «Образ и его воплощение».

Дети объединяются в творческие группы и составляют различные танцевальные образы: находят лексическое понимание движений, соединяют в фигуры и делают композиционное решение задуманного этюда.

ТЕМА 4: «Постановочная работа».

Изучение танцевальной композиции. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы.

ТЕМА 5: «Репетиционная работа».

Используется принцип повторяемости и вариативности ранее изученного материала. Отработка ансамблевого исполнения. Отработка техники движения. Работа над выразительностью танца. Репетиции в костюмах. Репетиции на сцене. Сводные репетиции. Генеральная репетиция.

ТЕМА 6:Концертная деятельность.

Отчетное занятие проводится в торжественной обстановке. В программу входят не только танцевальные номера, выученные на протяжении четырехлетнего обучения, но и танцевальные этюды, которые имеют законченную форму.

- выступления в школе на показательном уроке;

- выступления в других школах и детских садах города;

- выступления для родителей;

- выступление на отчетном занятии коллектива;

- участие в конкурсах и фестивалях;

- выступление на тематических праздниках.

**Ожидаемые результаты:**

К концу года изучения программы обучающиеся будут:

знать:

- основные позиции и положения рук и ног, головы и корпуса;

- названия танцевальных элементов;

- названия графических перестроений.

уметь:

- слышать музыкальный ритм;

- владеть навыками координации движения;

- различать: быстро – медленно, громко – тихо;

- составлять простые ритмические рисунки;

исполнять:

- простые маршировки и различные перестроения.

- простые танцевальные элементы на середине зала: приставные шаги, повороты, бег на п/п, «Ёлочка», «змейка»;

- эмоционально и выразительно исполнять танцевальные элементы в комбинациях и танцевальных композициях на середине зала, изученные по Программе (по выбору педагога).

К концу второго года изучения обучающиеся будут:

знать:

- названия танцевальных элементов по Программе;

- названия танцевальных композиций, которые они исполняют по Программе;

- названия графических перестроений;

уметь:

- координировать танцевальные движения;

- исполнять танцевальные элементы по Программе;

- владеть навыками вариативного мышления;

- импровизировать этюды на данную педагогом тему;

- эмоционально и выразительно исполнять танцевальные композиции.

исполнять:

- эмоционально и выразительно исполнять танцевальные элементы в комбинациях и танцевальных композициях на середине зала, изученные по Программе

К концу третьего года изучения обучающиеся будут:

знать:

- названия танцевальных элементов изученных по Программе;

- названия танцевальных композиций, которые они исполняют по Программе;

- названия танцевальных фигур в хореографических постановках;

уметь:

- владеть своим мышечным аппаратом;

- уметь составлять простые ритмические рисунки;

- точно передавать стиль и манеру исполнения танца;

- владеть навыками вариативного мышления;

- выработать навыки суждения и эстетических критериев оценки качества в области хореографического искусства.

исполнять:

- танцевальные комбинации на середине зала с использованием координационных движений;

- эмоционально и выразительно исполнять танцевальные элементы в комбинациях и танцевальных композициях на середине зала, изученные по Программе (по выбору педагога).

К концу четвертого года изучения обучающиеся будут:

знать:

- названия танцевальных элементов по Программе;

- названия танцевальных композиций, которые они исполняют по Программе;

- названия графических рисунков и перестроений;

уметь:

- владеть своим мышечным аппаратом;

- владеть навыками вариативного мышления;

- эмоционально ярко передавать стиль и манеру исполнения танца;

- составлять танцевальные фигуры;

- создавать танцевальные образы;

- уметь анализировать практическую работу.

исполнять:

- танцевальные комбинации на середине зала с использованием координационных движений;

- эмоционально и выразительно исполнять танцевальные комбинации на середине зала;

- танцевальные композиции, изученные по Программе

По окончании четырехлетнего изучения программы обучающиеся будут знать:

• основные позиции и положения рук и ног, головы и корпуса;

• танцевальную терминологию по Программе;

• координационные упражнения;

• различные построения и перестроения;

уметь:

• следить за правильной осанкой и легкой танцевальной походкой;

• владеть своим мышечным аппаратом;

• слышать музыкальный ритм;

• составлять ритмические рисунки;

• координировать танцевальные движения;

• владеть танцевальной техникой;

• точно передавать стиль и манеру исполнения танца;

• владеть навыками вариативного мышления;

• владеть расширенным лексическим арсеналом;

• составлять танцевальные фигуры;

• импровизировать этюды на заданную тему;

• анализировать практическую работу;

• выработать навыки суждения и эстетических критериев оценки качества в области хореографического искусства;

исполнять:

• различные перестроения;

• танцевальные комбинации на середине зала с использованием координационных движений;

• эмоционально и выразительно исполнять танцевальные элементы и танцевальные композиции на середине зала;

• танцевальные композиции, изученные по Программе (по выбору педагога).

**Примечание: по итогам результативности дополнительной общеразвивающей программы «Ритмопластика» художественной направленности могут быть внесены изменения как в срок ее реализации, так и в объем программных часов.**