

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Верхнесергинская детская школа искусств»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«УЧИСЬ ПРЕКРАСНОМУ»**

**Программа
по учебному предмету
«РИТМИКА И ТАНЕЦ»**

Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Тематическое планирование
3. Содержание программы
4. Методические рекомендации
5. Требования к знаниям и умениям учащихся
6. Формы контроля и критерии оценивания учащихся
7. Перечень программно-методического обеспечения
8. Список литературы

1. Пояснительная записка

Программа «Ритмика и танец» является дополнительной образовательной программой в системе обучения детей в группах раннего эстетического развития.

Ритмика - специальный предмет, музыкально-педагогическая дисциплина, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности. Танец – специальный предмет, цель которого - научить ребёнка передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений под музыку.

Настоящая программа по ритмике и танцу предназначена для детей, занимающихся в группах раннего эстетического развития. Программа рассчитана на 2 года обучения детей от 5 до 7 лет. Цель программы - приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыв перед ними его многообразие и красоту, воспитать эмоциональную отзывчивость, привить основные навыки в умении слушать музыку и передавать её образное содержание.

Задачи программы.

1. *Образовательные:*

- развитие физических данных
- учить понимать язык музыки и выражать его в танце
- формирование навыков самостоятельной работы

2. *Воспитательные:*

- формирование общей культуры личности ребёнка, способной адаптироваться в современном обществе
- формирование уверенности в своих силах
- воспитание культуры движения

3. *Развивающие:*

- формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку
- развитие творческих способностей, выдумки, фантазии
- развитие образного мышления

Все эти задачи взаимосвязаны и решаются в комплексе. Реализация программы предусматривает перспективное развитие навыков танцевального мастерства, подчинение основному образовательному принципу - от простого к сложному, от знаний к творчеству.

Следует учитывать, что азбука танца, его выразительные средства требуют определенного уровня физической подготовленности. Поэтому в работе с детьми можно использовать только те движения и образы, которые способны заложить основы красоты, здоровья и доброты, и не помешают естественному развитию растущего организма. Данная программа предназначена для детей 5-7 лет. Этот период в жизнедеятельности ребенка не предполагает глубокого проникновения в школу танца. Ему лишь закладываются основы музыкальности, культуры движения и исполнительской выразительности. Поэтому и занятия называются «Ритмика и танец».

В основу обучения детей подготовительных групп необходимо положить игровое начало. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе. Поэтому нужно тщательно подбирать репертуар для учащихся младшего возраста, постоянно его обновлять, внося с учетом времени и особенностей обучаемых детей определенные коррективы. У детей младшего возраста восприятие и мышление носят, в основном, конкретно-образный характер. Ребенок еще не в состоянии со всей полнотой воспринимать выразительные средства каждого из видов искусства. Поэтому на первых порах танец должен быть связан для него не только с музыкой, но и со словами, рисунком, пантомимой.

Учебными задачами программы являются: овладение основами правильной постановки корпуса (при этом нужно обращать внимание на природные недостатки сложения учеников); общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата (особенно поясницы и брюшного пресса). При этом важно дифференцировать работу различных групп мышц. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Начиная формировать движенческие навыки, необходимо научить ребенка устойчивости, особое внимание следует уделить у детей прыгучести. Учащиеся должны уметь ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс и позу.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога-хореографа - воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

Одним из важных факторов работы на начальном этапе обучения - использование минимума танцевальных элементов при максимуме

возможности их сочетании, а также правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

Основной формой учебной и воспитательной работы в подготовительном классе является урок, проводимый как групповое занятие педагога с учащимися.

Уроки проходят в форме практических занятий. Курс обучения составляет 68 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

2. Тематическое планирование

	Наименование разделов	Количество часов в год	
		1 класс	2 класс
	Введение	1	1
	Раздел 1. Основные понятия предмета. Хореографическая азбука	5	5
	Раздел 2. Танцевальные ритмические упражнения. Ритмические этюды	10	10
	Раздел 3. Самостоятельная работа над созданием музыкально-двигательного образа. Пластические этюды-импровизации.	10	10
	Раздел 4 . Партерная гимнастика	4	4
	Раздел 5. Танцевальные этюды	4	4
	Всего:	34	34

3. Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Основные понятия предмета. Хореографическая азбука

Комплекс подготовительных упражнений, направленных на работу правильной постановки корпуса, знакомство с исходными положениями ног, позициями рук, также порядковых упражнений.

1.Подготовительные упражнения для постановки корпуса

основное положение, стоя в свободной позиции

- «Вдох-выдох»

- «Деревянные и тряпочные куклы»

- упражнение «ронять корпус» (расслабление и напряжение мышц корпуса)

2. Подготовительные упражнения для мышц шеи, повороты, наклоны головы

3..Подготовительные упражнения для изучения позиций рук (свободная, подготовительная и 1)

- «Большие крылья»

- «Поющие руки»

- «Бабочка»

-упражнение «Твердые и мягкие руки»

-упражнение «Мельница» (круговые движения рук)

-круговые движения кистями рук

4. Подготовительные упражнения для изучения позиций ног (свободная и 6)

- упражнение «твердые и мягкие ноги»

(напряжение и расслабление тазобедренных и голеностопных мышц)

Раздел 2. Танцевальные ритмические упражнения. Ритмические этюды.

Комплекс упражнений, помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально - двигательный образ.

- марш на месте

- подскоки

- шаги с выведением ноги на каблук

- приставной шаг

- шаг с притопом

- танцевальный шаг с носка

- ходьба с движением рук

- хлопковая комбинация

- бег легкий и энергичный

- бег по кругу

- бег на месте с хлопками

- бег со сменой мест

Ритмические этюды:

- Туки-тук
- Игра в ладошки
- Барабан
- Солнце село за сосну
- Барабанщик
- Дождик
- Часики
- Красные сапожки
- Башмачок
- Как назвать щенка
- Прыг-скок

Раздел 3. Самостоятельная работа над созданием музыкально-двигательного образа. Пластические этюды-импровизации. По данной теме учащимся предлагается создать музыкально - двигательный образ на предложенное педагогом музыкальное сопровождение (стихотворение), при этом характер и темп музыки может варьироваться.

Пластические этюды – импровизации:

Пластические этюды:

- Киска
- Паровоз
- Тигренок
- Пир мышей
- Прыг-скок
- Мишка и Новый год
- Воробушки
- Казачок
- Воробьи и собаки

Раздел 4 . Партерная гимнастика

Комплекс упражнений, развивающий мышечно-связочный аппарата ребенка.

Раздел 5. Танцевальные этюды

- Танец «Казачок»
- Колыбельная
- Финская полька
- Эстрадный танец «Банана мама»
- «С мамочкой красавицей рядышком идем»
- «Пяточка - носочек»
- «Ты похлопай вместе с нами»

2 год обучения

Раздел 1. Основные понятия предмета. Хореографическая азбука

Комплекс упражнений и танцевальных комбинаций включающий в себя элементы разминки и ранее изученных движений. Развивает умение ориентироваться в пространстве, координировать сочетание движений рук, ног, головы.

Упражнения

- прыжки, ходьба по точкам класса
- подскоки с движением рук
- упражнения головы (наклоны, повороты, круги)
- плечи (прямые направления, круги и полукруги, «восьмерка»)
- танцевальный шаг с носка
- ходьба под музыку
- бег легкий и энергичный

Танцевальные комбинации

- танцевальные комбинации со сменой мест и с движениями рук

Раздел 2. Танцевальные ритмические упражнения. Ритмические этюды. Исполнение учащимися танцевальных движений или комбинаций под музыкальное сопровождение, характер и темп которых может варьироваться. Возможно использование предметов (веер, платок, зонт) По данной теме учащимся предлагается:

Ритмические этюды:

- Кузнец
- Молоточек
- Подсолнушек
- Рыбка
- Духовой оркестр
- Доктор Дятел
- Сказка дождика
- Храбрый воробей
- Почему краснеет нос

Раздел 3 . Самостоятельная работа над созданием музыкально-двигательного образа. Пластические этюды-импровизации.

Пластические этюды:

- Веселый пикничок
- Лягушата
- Едет дедушка Егор

Раздел 4 . Партерная гимнастика

Комплекс упражнений, развивающий мышечно-связочный аппарата ребенка, подготовка к дальнейшему обучению на хореографическом отделении

Раздел 5. Танцевальные этюды

- Веселая зарядка
- По малину в сад пойдем
- Плясовая
- Подарки
- Летка-Енька
- Чунга-чанга
- Тетя Весельчак

4. Методические рекомендации

1. Основная установка работы с детьми - не стремиться к высоким исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания и умения, полученные на занятиях по ритмике и танцу для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу.

2. Основными методами в работе с дошкольниками являются показ и словесно-образное объяснение, базирующееся на взаимодействии и органическом слиянии музыки и движения.

3. Основными принципами планирования, организации и проведения занятий по ритмике и танцу являются: систематичность, последовательность, доступность, перспективность, повторяемость, заинтересованность.

При проведении танцевальных занятий нужно разумно дозировать нагрузку на организм детей. В большинстве случаев физическая и эмоциональная нагрузка соответствует времени звучания, темпу и характеру музыкального сопровождения. Быстрые по темпу и эмоциональные по характеру музыкальные произведения нужно чередовать с более спокойными.

На каждом уроке необходимо умело сочетать материал из всех разделов программы. Все эти разделы должны чередоваться не механически а соединяться органично, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

5. Требования к знаниям и умениям учащихся

Примерный объём навыков и умений к концу 1 года обучения:

- Знать простейшие музыкальные понятия
- Соблюдать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы
- Знать простейшие шаги, прыжки, бег

-Уметь создать заданный образ в ритмических, пластических, танцевальных этюдах

Примерный объем навыков и умений к концу 2 года обучения:

- Уметь ориентироваться в пространстве (шеренга, колонна, круг, врассыпную)

- Исполнять пластические этюды-импровизации (изображение предметов, животных, растений, явлений природы)

-Уметь выразительно исполнять ритмические.танцевальные комбинации и танцы (в пареи соло).

6. Формы контроля и критерии оценивания учащихся.

В подготовительных классах школы искусств применяется безоценочная система, так как главная цель обучения - способствовать развитию творческих и коммуникативных способностей ребёнка. Основной критерий оценки качества выполненной работы - выразительное, согласованное исполнение детьми упражнений и танцев, которые в таком законченном варианте могут быть исполнены на вечерах развлечений и праздниках.

Два раза в год для родителей проводятся отчётные концерты (открытые уроки).

7 . Методическое обеспечение

Прохождение программы должно опираться на следующие *основные принципы*:

- постепенность в развитии природных данных учеников;
- строгая последовательность в овладении танцевальной лексикой и техническими приемами; систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Для эффективности занятий следует постоянно ориентироваться на основные принципы дидактики (сочетания сознательного и эмоционального, теоретического и практического, последовательности, наглядности, творческого подхода к изучаемому материалу). Хореография дает широкий простор для использования в процессе занятий всех названных принципов обучения и воспитания, и чем гармоничнее они увязаны в материале и разнообразной деятельности учащихся, тем эффективнее будет результат работы с учащимися.

Сочетание эмоционального и логического является непременным условием ведения уроков. Например, разучивание движений закрепляется легче в том случае, когда они от произвольного рефлекса подражания проходят стадии

прочувствования и осознания, закрепляясь, таким образом, и в мышечном ощущении («отпечатываясь» в качестве стереотипа в коре головного мозга). Выученные таким образом движения надолго остаются в памяти и значительно легче поддаются интерпретации в различном танцевальном образе.

Перечень программно-методического обеспечения:

Просторный кабинет с высокими потолком и зеркальными стенами

Хореографические станки

Помещение для переодевания учащихся

Видео, аудиоаппаратура

Фортепьяно

Учебная форма учащихся

9. Список литературы

1. Бурмистрова И.Т. Школа танцев для юных.- М., 2013 г.
2. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. М., 2012 г.
3. Каплунова И.М. Этот удивительный ритм. Санкт-Петербург.2007г.
4. Михайлова М.А.. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. М., 2010г
5. Чибрикова-ЛуговскаяА.Е. Ритмика.- М. 2011 г.

Репертуар для детей первого года обучения.

Ритмические этюды

- Туки-тук
- Ладшки
- Барабан
- Солнце село за сосну
- Барабанщик
- Красные сапожки
- Башмачок
- Как назвать щенка?

Пластические этюды

- Киска
- Паровоз
- Тигренок
- Казачок
- Пир мышей
- Прыг-скок
- Мишка и Новый год
- Воробушки

Танцевальные этюды

- Танец «Казачок»
- Эстрадный танец
- Колыбельная
- Финская полька

Репертуар для детей второго года обучения.

Ритмические этюды

- Подсолнушек
- Петушок
- Духовой оркестр
- Доктор Дятел
- Сказка дождика
- Храбрый воробей
- Почему краснеет нос

Пластические этюды

- Кузнец
- Лошадки
- Кузнечики
- Молоточек
- Дождик
- Лягушки
- Едет дедушка Егор

Танцевальные этюды

- Веселая зарядка.
- Вальс с цветами.
- Плясовая
- Подарки
- Летка-Енька
- Чунга-чанга

Ритмический этюд «БАШМАЧОК»

Раз! Два! Три! Четыре! (марш на месте)

По дорожке я скачу (4 прыжка на двух ногах)

Раз! Два! Три! Четыре! (марш на месте)

Башмачок скакать учу(4 прыжка на двух ногах)

Раз! Два! Три! Четыре! (марш на месте)

Обломился каблук (топнуть одной ногой, потом другой)

Раз! Два! Три! Четыре! (марш на месте)

Заблудился башмачок (соединить носки вместе, развести пятки ног в стороны, соединить их)

Ритмический этюд «Как назвать щенка?»

Есть у вас и у меня (3 марша, на счет 4-четкая остановка)

Есть у кошки и коня (повторить)

У свиньи и поросенка (4 хлопка в ладоши на каждую четверть)

У коровы и теленка (хлопки восьмыми длительностями)

Лишь у нашего щенка (приставить к голове руки – «ушки»)

Нет имени пока (2 хлопка в ладоши и развести руки в стороны)

Ритмический этюд «Подсолнушек»

Под солнышком, под солнышком (марш)

Прямо у дорожки (марш)

Золотой подсолнушек (марш)

Застыл на тонкой ножке (встать на одну ногу)

Наверно, важный генерал (держат позу на одной ноге)

Прославленный всемирно

Ему однажды приказал

Стоять по стойке «смирно!» (вытянуться по стойке «смирно»)

Ритмический этюд «Прыг-скок»

Прыг-скок, прыг-скок! (4 прыжка на месте)

Сел кузнечик на листок. (присесть, ладони тыльной стороной приложить к бедрам – «стульчик»)

Прыг-скок, прыг-скок! (4 прыжка на месте)

Лягушонок-под мосток.(присесть, ладони-над головой-«домик»)

Прыг-скок, прыг-скок! (4 прыжка на месте)

Скачет козлик по дорожке.(прыжки с ноги на ногу, руками- «рожки»)

Прыг-скок, прыг-скок! (4 прыжка на месте)

Дети хлопают в ладошки.

Пластический этюд «Едет дедушка Егор»