

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
"Чесменская детская школа искусств"

Утверждена
Педагогическим советом
МКУДО "Чесменская ДШИ"
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.
Директор _____ Устинова Н.А.

"Ритмика и танец"

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области хореографического искусства
"Хореографическое искусство"
7-летний срок обучения
(1-2 классы)

Чесма
2022

Составитель:

Чурикова Н.И. - преподаватель хореографического отделения МКУ-ДО "Чесменская ДШИ", высшая квалификационная категория

Рецензент:

Ловчикова Т.М. - преподаватель хореографического отделения МУДО "Варненская ДШИ", высшая квалификационная категория

Содержание

Пояснительная записка

I. Учебно-тематический план

II. Содержание учебного предмета

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

V. Методическое обеспечение

Список литературы

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена на основе Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств (Приложение к письму Минкультуры России от 19 ноября 2013 г. № 191 -01 -39/06–ГИ), на основе «Примерной программы для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств» Федерального агентства по культуре и кинематографии, составитель Е.А. Пинаева 2006г, программы «Ритмика и танец» Челябинского государственного института искусства и культуры автор И.Э. Бриске 1995, программы «Ритмика» Пермского государственного института искусства и культуры составитель Гурьянова Л.Е 1998г.

Предмет «Ритмика и танец» является базовой дисциплиной на начальном этапе обучения, которая закладывает фундамент исполнительского мастерства и имеет несомненную практическую значимость для воспитания и обучения исполнителя. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Срок освоения программы для детей, поступающих в первый класс в возрасте 7 – 9 лет - 1 год.

При реализации учебной программы «Ритмика и танец» максимальная учебная нагрузка составляет 280 часов. Из них 280 часов составляют аудиторские занятия.

Основной формой работы является урок. Уроки проходят в форме групповых занятий от 12 человек 4 часа в неделю.

Цель программы:

Создание необходимых условий для развития хореографических способностей и личностного роста обучающихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений и навыков.

Задачи программы: формирование двигательных навыков и умений; развитие пластичности, хореографической памяти, выносливости; развитие способности чувствовать ритм и воспроизводить его через движения; развитие способности эмоциональной отзывчивости на музыку психологическое расслабление учащихся.

Структура программы включает в себя: пояснительную записку, содержание, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, систему оценки, методическое обеспечение учебного предмета, список литературы. **Пояснительная записка** содержит краткую характеристику предмета, его роль в образовательном процессе, срок реализации учебного предмета, объем учебного времени, цель и задачи предмета. Раздел **Содержание учебного предмета** включает в себя годовые требования по годам обучения. В разделе **Требования к уровню подготовки обучающихся** указаны требования к результатам освоения предмета обучающимся. Формы и методы контроля, система оценки включает в себя требования к организации и форме проведения текущего и промежуточного контроля. **Методическое обеспечение учебного**

процесса содержит методические рекомендации педагогическим работникам, обоснование методов организации образовательного процесса. **Список литературы** включает в себя перечень методической литературы.

Для реализации учебной программы «Ритмика и танец» материально-техническое обеспечение образовательного учреждения должно соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда и включает в себя:

- библиотечный фонд, который укомплектован необходимой нотной и методической литературой, аудио- и видеозаписями;
- хореографический класс для групповых занятий, оборудованный балетными станками, зеркалами, а также костюмерной комнатой, оснащенный пианино, музыкальным центром.

I. Учебно-тематический план

1 класс
1 полугодие

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)	
			Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия
Раздел I. Элементы музыкальной грамоты				
1	Средства музыкальной выразительности	Урок	3	3
2	Музыкально-ритмические навыки	Урок	2	2
Раздел II. Формирование двигательных навыков				
1.	Основные приемы движения: ходьба, шаг, бег	Урок	3	3
2.	Хлопки в ладоши, подскоки	Урок	2	2
3.	Упражнения на ориентировку	Урок	4	4

	пространстве			
Раздел III. Развитие различных групп мышц				
1.	Упражнения для головы и корпуса	Урок	3	3
2.	Упражнения для рук	Урок	4	4
3.	Упражнения для ног и стоп	Урок	4	4
4.	Упражнения в положении лежа на спине	Урок	5	5

5.	Упражнения лежа на животе	Урок	5	5
6.	Упражнения в положении сидя, прямые ноги вперед:	Урок	4	4
7.	Упражнения в положении стоя на коленях	Урок	4	4
8.	Элементарные прыжки	Урок	6	6

Раздел IV. Тематические (образные) танцы, пляски				
1.	Тема 1. Танцевальные элементы	Урок	8	8
2.	Тема 2. Танцевальные композиции	Урок	12	12
3.	Контрольный урок	Урок	1	1
		Итого:	70	70

2 полугодие

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)	
			Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия
Раздел I. Элементы музыкальной грамоты				
1.	Средства музыкальной выразительности	Урок	3	3
2.	Музыкально-ритмические навыки	Урок	2	2
Раздел II. Формирование двигательных навыков				
1.	Основные приемы движения: ходьба, шаг, бег	Урок	2	2
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	Урок	4	4
Раздел III. Развитие различных групп мышц				
	Упражнения для головы и корпуса	Урок	2	2
1.	Упражнения для рук	Урок	3	3

2.	Упражнения для ног и стоп	Урок	4	4
3.	Упражнения в положении лежа на спине	Урок	5	5
4.	Упражнения лежа на животе	Урок	5	5
5.	Упражнения в положении сидя, прямые ноги вперед	Урок	4	4
6.	Элементарные прыжки	Урок	8	8
Раздел IV. Тематические (образные) танцы, пляски				
1.	Тема 1. Танцевальные элементы	Урок	11	11
2.	Тема 2. Танцевальные композиции	Урок	16	16
3.	Контрольный урок	Урок	1	1
Итого:			70	70

2 класс

1 полугодие

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)	
			Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия
Раздел I. Элементы музыкальной грамоты				

1	Вводное занятие	Урок	2	2
2	Элементы музыкальной грамоты	Урок	8	8
Раздел II. Формирование двигательных навыков				
1.	Партерная гимнастика	Урок	12	12
2.	Танцевальные движения	Урок	12	12
3.	Танцевальные этюды	Урок	14	14
Раздел III. Развитие различных групп мышц				
1.	Музыкально-танцевальные игры	Урок	10	10
2.	Импровизационные этюды	Урок	10	10
3.	Контрольный урок	Урок	2	2
ИТОГО			70	70

2 полугодие

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)	
			Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия
Раздел I. Элементы музыкальной грамоты				
1.	Элементы музыкальной грамоты: размеры	Урок	2	2
2.	Музыкально-ритмические на-	Урок	4	4

	ВЫКИ			
Раздел II. Формирование двигательных навыков				
1.	Партерная гимнастика	Урок	4	4
2.	Танцевальные движения	Урок	6	6
Раздел III. Развитие различных групп мышц				
3.	Движения русского народного танца	Урок	6	6
4.	Движения, развивающие координацию	Урок	6	6
5.	Танцевальные этюды	Урок	8	8
6.	Музыкально-танцевальные игры	Урок	6	6
7.	Импровизационные этюды	Урок	10	10
Раздел IV. Тематические (образные) танцы, пляски				
2.	Подготовка к коллективному творческому проекту	Урок	16	16
3.	Контрольный урок: показ коллективного творческого проекта	Урок	2	2
Итого:			70	70

II. Содержание учебного предмета

На уроках ритмики преподаватель должен добиваться от учащегося выразительного исполнения движений на всех этапах урока. Одной из основной задач педагога-хореографа является воспитание у детей чувства ритма, ансамбля и умения владеть пространством. Особое внимание следует уделять музыкальному сопровождению, которое служит не только ритмическим аккомпанементом, но и раскрывает и характер движений. В задачу обучения по разделам: «Элементы музыкальной грамоты» и «Музыкально-ритмические навыки», входит научить учащегося слышать музыку и понимать музыкальный язык в движении под музыку. Освоение понятий: ритм, счет, размер, такт, музыкальная фраза и вступление. Разделы: «Формирование двигательных навыков», «Развитие различных групп мышц», «Танцевальные элементы», включают в себя знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение этих элементов на середине зала, развитие элементарных навыков координации движений. В разделе «Тематические (образные) танцы, пляски» проученные движения обобщаются в простые танцевальные композиции и способствуют формированию основ сценического мастерства.

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

- правила исполнения движений и комбинаций;
- музыкальные размеры – двудольные и трехдольные;
- музыкальные жанры: марш, полька, вальс;
- динамические оттенки музыки;
- основные понятия элементов музыкальной грамоты; -терминологию на данном этапе обучения;
- основные положения позиций рук и ног, головы и корпуса во время исполнения простейших элементов танца и основных комбинаций;

уметь:

- определять характер различных частей и двигаться в характере музыки;
- определять сильные и слабые доли в музыке;
- свободно ориентироваться в пространстве, выполнять перестроения в различных рисунках, соблюдать интервалы, сохранять четкость линий;
- музыкально и грамотно исполнять простые танцевальные этюды и танцы;

владеть:

- навыками правильной постановки корпуса, головы, рук и ног;
- навыками ансамблевого исполнения элементов и основных комбинаций.

I год обучения

Раздел I. Элементы музыкальной грамоты

Тема 1. Средства музыкальной выразительности

Развитие способности эмоциональной отзывчивости на музыку, переживание ее содержания;

выразительное значение темпа музыки. Темп медленный, быстрый, умеренный;

понятие о звуке, регистры - высокий, средний, тихий;

характер музыки (грустный, печальный; веселый, задорный и т.д.).

понятие о ладе: мажор, минор;

понятие штрихи - легато, стаккато в музыке и движении;

жанры в музыке: марш, песня, танец;

понятие о длительностях (целая, половинная, четверть и восьмая), размер: 2/4, 4/4;

Тема 2. Музыкально-ритмические навыки

Развитие способности чувствовать ритм и воспроизводить его, двигаться в соответствии с характером музыки;

самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки;

самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыки.

Содержание занятий:

прослушивание музыкальных произведений;

музыкально-ритмические игры.

Раздел II. Формирование двигательных навыков

Задачи:

Усвоение основных приемов движения.

Усвоение навыков выразительного исполнения.

Умение ориентироваться в пространстве.

Тема 3. основные приемы движения: ходьба, шаг, бег, ходьба - маршевая, спокойная:

шаги - мягкие, острые, широкие, пружинистые, с высоко поднятым коленом, на полупальцах, танцевальный шаг с носка;

бег - мягкий, стремительный, с высоким подъемом ног наверх, с отбрасыванием ног назад;

Тема 4. хлопки в ладоши, подскоки, хлопки в ладоши - тихо, громко, с размаха, скользящие, «тарелками»;

подскоки - отдельно и в сочетании с шагами, хлопками.

Тема 3. Упражнения на ориентировку в пространстве, различение правой, левой ноги, руки, плеча;

повороты вправо и влево;

движение по линии танца и против линии танца;

движение по диагонали.

построение и перестроение в рисунках - колонна, линия, шеренга, круг, сужение, расширение круга, «воротца», «ручеек», «змейка»;

Раздел III. Развитие различных групп мышц

Задачи:

Усвоение основ правильной осанки.

Развитие природных данных.

Общее физическое развитие.

Тема 1. Упражнения для головы и корпуса, повороты головы, наклоны, круговые движения;

тянемся макушкой вверх, а ногами вниз (поясница ровная) - «елочка»;

движения плечами вверх- вниз, вперед-назад, круговые;

повороты, наклоны корпуса.

Тема 2. Упражнения для рук вращение кистей, трепет кисти рук - «колибри», «веер», «считаем пальчики», «колокольчик», сжатие пальцев в кулак и раскрытие их;

вращение рук в локтевом и плечевом суставах;

растяжение рук в сторону (вдаль);

взмахи и «волна» всей руки от плечевого сустава;

мягкие и твердые руки;

подготовительные упражнения для изучения позиций рук.

Позиции рук:

подготовительное положение;

I, II, III позиции;

перевод рук из позиции в позицию.

Тема 3. Упражнения для ног и стоп

позиции ног:

-понятие «правая» и «левая нога»;

-I открытая и прямая, II прямая и открытая позиции.

полуприседание по VI, I, II, III позициям.

выдвижение ноги:

-в сторону из VI и I позиции;

-вперед из VI и I позиции.

-выдвижение ноги в сочетании с полуприседанием в сторону и вперед.

-выдвижение ноги в сторону и вперед с переводом «носок-каблук» в характере русского народного танца.

-выдвижение ноги с переводом с носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием.

-притопы:

- простой;
- двойной;
- поднимание на полупальцы по VI и I позициям.
- поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием.
- прыжки на двух ногах по VI позиции.
- отрыв ноги от пола последовательно: пятка, полупальцы, носок и обратно по VI поз., позже по I выворотной поз.;
- подъем на полупальцы одновременно, поочередно;
- подъем на полупальцы, опускаемся, встаем на пятки;

Тема 4. Упражнения в положении лежа на спине

- сокращение и натяжение стоп;
- круговое вращение стопы внутри и наружу;
- прогиб и возврат позвоночника в поясничном отделе (позвоночник всеми точками касается пола);
- растяжение корпуса руками и ногами вдаль (по линии тела);
- подъем прямой ноги вперед, ноги выворотны в I поз., подъем вытянут; подъем обеих ног до касания пола за головой;

Тема 5. Упражнения, лежа на животе

- прогиб назад с помощью упора рук в пол;
- прогиб назад с отрывом рук от пола;
- прогиб назад: руки и ноги без упора с последующим покачиванием корпуса «качалочка»;
- перекаты корпуса вправо, влево - «бревнышко»;

Тема 6. Упражнения, в положении сидя

- прямые ноги вперед, подъем вперед к верху прямых ног - «уголок»;
- наклоны вперед, в сторону к прямой ноге;
- наклоны вперед, ноги врозь.

Тема 7. Упражнения, в положении стоя на коленях

- опускание на пол, направо, налево;
- прогиб назад в мостик:
- с упором на руки - прогиб спины - «кошечка»;
- опускание прямого корпуса назад – «дощечка»;
- мах прямой ноги назад.

Тема 8. Элементарные прыжки

- по VI поз. с вытянутыми коленями в ногах;
- с согнутыми в коленях ногами;
- с продвижением из стороны в сторону, вперед-назад «мячик»;
- «разножка» - раскрытие в воздухе вытянутых ног в стороны на ширину плеч;
- прыжки из II прямой поз. со скрещиванием ног на полу «классики»;
- поочередные выпады вперед - «лыжи».

Раздел IV. Тематические (образные) танцы, пляски

Тема 1. Танцевальные элементы

Задачи:

Знакомство с простейшими элементами танца;

Развитие координации движений;

Развитие танцевальности.

- приставные шаги в сторону, вперед и назад;
- боковой галоп, галоп в повороте, в паре;
- рас польки: на месте, в продвижении вперед, назад;
- различные комбинации проученных движений с шагами, бегом, подскоками и др.;
- хороводный шаг;
- переменный шаг;
- шаг с ударом;
- переменные притопы на месте;
- топающий шаг на месте, то же в повороте;
- вынос ноги на каблук;
- различные комбинации проученных движений с бегом, хлопками в ладоши.

Тема 2. Танцевальные композиции

Задачи:

Активизация мышления, памяти, наблюдательности, активности.

Развитие умения творчески использовать в танцах знакомые движения.

Развитие умения выразительно передавать игровые образы.

-«Попурри немецких танцев»;

-«Лёлли-поп» - европейский эстрадный детский танец;

-«Полонез» - исторический танец;

Тема 3. Контрольный урок.

Второе полугодие

Во втором полугодии закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения. Расширяются представления о содержании и выразительных средствах музыки на новом музыкальном материале. . Вводятся новые понятия: затакт, пауза. Передача динамических оттенков и характера музыки через танцевальные движения. Поочередное вступление (канон) на 2/4, 3/4, 4/4.

Второе полугодие изучение разделов: «Формирование двигательных навыков», «Развитие различных групп мышц», «Танцевальные элементы», включает в себя изучение элементов на середине зала, которые затем можно перенести в танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы народно-сценического, классического танцев. В разделе «Тематические (образные) танцы, пляски» проученные движения обобщаются в простые танцевальные композиции и способствуют формированию основ сценического мастерства.

По окончании второго полугодия учащиеся должны знать:

-основные понятия элементов музыкальной грамоты; -терминологию на данном этапе обучения;

-основные положения позиций рук и ног, головы и корпуса во время исполнения простейших элементов танца и основных комбинаций;

уметь:

-определять сильную и слабую доли в музыке и различать длительности нот на более сложном музыкальном материале;

-исполнить ритмический рисунок в размерах 2/4, 3/4 и 4/4;

-свободно ориентироваться в пространстве, выполнять перестроения в различных рисунках, соблюдать интервалы, сохранять четкость линий;

музыкально и грамотно исполнять простые танцевальные этюды и танцы;

владеть:

-навыками правильной постановки корпуса, головы, рук и ног;

-навыками ансамблевого исполнения элементов и основных комбинаций; -навыками сценической практики.

Раздел I. Элементы музыкальной грамоты

Тема 1. Средства музыкальной выразительности Задача:

Развитие способности эмоциональной отзывчивости на музыку, переживание ее содержания.

Характер музыки (торжественный и величественный; игривый и шуточный; задумчивый и сдержанный, и т.д.).

Танцевальные жанры – марш, полька, вальс, галоп, полонез.

Выразительное значение темпа музыки. Динамические оттенки. Легато

стаккато в музыке и движении.

Трёхдольный размер. Ритмические рисунки в размерах 2/4, 3/4, 4/4. Пауза. Затакт. Длительность – шестнадцатые.

Поочередное вступление (каноном).

Форма - одночастная, простая двухчастная, трехчастная, куплетная;

Тема 2. Музыкально-ритмические навыки

Задача:

Развитие способности чувствовать ритм и воспроизводить его.

-двигаться в соответствии с характером музыки;

-самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки;

-самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыки.

Содержание занятий:

-анализ содержания, выразительных средств и отражение их в движении;

-ритмическое дирижирование;

Раздел II. Формирование двигательных навыков

Тема 1. основные приемы движения: ходьба, шаг, бег Задачи:

Усвоение основных приемов движения.

Усвоение навыков выразительного исполнения.

Умение ориентироваться в пространстве.

Шаги:

танцевальный шаг назад (в медленном темпе);

шаг на полупальцах назад;

шаг с высоким подъемом колена вперед на полупальцах;

бег, сгибая ноги сзади;

бег, вынося прямые ноги вперед.

Тема 2. Упражнения на ориентировку в пространстве

построение и перестроение в рисунках - диагональ, два круга рядом; круг в круге; корзиночка; улитка; звездочки; карусель.

Раздел III. Развитие различных групп мышц

Задачи:

Усвоение основ правильной осанки.

Развитие природных данных.

Общее физическое развитие.

Тема 1. Упражнения для головы и корпуса

повороты головы, наклоны, круговые движения;
движения плечами вверх- вниз, вперед-назад, круговые;
повороты, наклоны корпуса – поза «треугольник»;
наклон корпуса вперед под углом 90 с руками, вытянутыми вперед параллельно друг другу.

Наклоны корпуса с движением рук «мельница - восьмерка»

Тема 2. Упражнения для рук
вращательные движение кистей и рук от локтя, движение рук «взмах крыла», «волна»;

мягкие и твердые руки;

Позиции рук:

подготовительное положение;

I, II, III позиции;

перевод рук из позиции в позицию.

Тема 3. Упражнения для ног и стоп

Полуприседания по I, II, III позициям.

Выдвижения ноги:

-в сторону из III позиции;

-вперед из III позиции;

-вперед и в сторону из III позиции в сочетании с полуприседанием.

Поднимание на полупальцы по III позиции.

Па дегаже по II и III позициям.

Переход с ноги на ногу вперед-назад VI поз.;

Переход с подъемом ноги на 25°;

Переход с ноги на ногу из сторон в сторону по II откр. поз.

Тема 4. Упражнения в положении, лежа на спине

подъем ноги вперед через согнутое колено;

отвод ноги в сторону, едва касаясь пола, то же через согнутое колено;

стойка на лопатках;

подъем ноги в сторону лежа на боку.

Тема 5. Упражнения, лежа на животе

достать пальцами ног голову, прогнувшись назад - «коробочка»;

подъем ноги назад, I выворотная поз.;

отвод ноги в сторону.

Тема 6. Упражнения, в положении сидя, прямые ноги вперед подъем вперед кверху прямых ног - «уголок»;

наклоны вперед, в сторону к прямой ноге;

наклоны вперед, ноги врозь.

Тема 7. Элементарные прыжки

по VI поз. с вытянутыми коленями в ногах;

с согнутыми в коленях ногами;
с продвижением из стороны в сторону, вперед-назад «мячик»;
«разножка» - раскрытие в воздухе вытянутых ног в стороны на ширину плеч;
прыжки из II прямой поз. со скрещиванием ног на полу «классики»;
поочерёдные выпады вперед - «лыжи».

Раздел IV. Тематические (образные) танцы, пляски

Тема 1. Танцевальные элементы

Задачи:

Знакомство с простейшими элементами танца;

Развитие координации движений;

Развитие танцевальности.

Раскрывание рук вперед в сторону из положения на поясе, в характере русского танца.

Русский переменный ход вперед и назад в сочетании с руками.

Боковой русский ход «гармошка», «елочка», «лесенка».

«Ковырялочка», дробные выстукивания.

Присядка «мячик» (для мальчиков).

Вальсовая дорожка, двигаясь вперед и назад.

Основные шаги:

-польки; вальса; полонеза; галоп.

Тема 2. Танцевальные композиции

Задачи:

Активизация мышления, памяти, наблюдательности, активности.

Развитие умения творчески использовать в танцах знакомые движения.

Развитие умения выразительно передавать игровые образы.

«Калинка» - стилизованный русский танец;

«Военный танец» - мужской танец;

«Крыжачок» - белорусский народный танец;

Тема 3. Контрольный урок.

2 год обучения

1 полугодие

Раздел I. Элементы музыкальной грамоты

Тема 1. Вводное занятие

Задачи предмета;

Форма одежды;

Правила поведения на уроке.

Тема 2. Элементы музыкальной Уметь воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки: четверть-четверть, 4 восьмых, сочетание восьмых и четверти в такте;

Уметь определять количество тактов по сильной доли;

Уметь определять динамические оттенки музыки: *f*, *p*
Знать представления о музыкальном жанре – полька, марш.

Раздел II. Формирование двигательных навыков

Задачи:

Усвоение основных приемов движения.

Усвоение навыков выразительного исполнения.

Умение ориентироваться в пространстве.

Тема 3. Партерная гимнастика

Упражнения для подготовки мышц и связок партерным упражнениям.

Партерные упражнения

-сокращение и вытягивание стопы по 1 и 6 позиции;

-упражнения для мышц спины «лодочка», «коробочка», «поплавок», «не-
валяшка» «ивушка»

Тема 4. Танцевальные движения

Движения, развивающие координацию и ориентацию в пространстве:

-четвертной поворот;

-построение «круг», «квадрат», «линия» (перестраиваться из квадрата в
круг шагами, подскоками)

-рисунки «змейка», «улитка» (танцевальным шагом)

-построение «шахматный порядок»

Тема 5. Танцевальные этюды

Ритмические этюды «Топотуха», «Кузнечик»

Танец по кругу «Знакомство»

Этюд «Аквариум»

Раздел III. Развитие различных групп мышц

Задачи:

Усвоение основ правильной осанки.

Развитие природных данных.

Общее физическое развитие.

Тема 1. Музыкально-танцевальные игры

«Найди ключик»

«Танцевальный дирижер»

Тема 2. Импровизационные этюды

«Первый снег»

«Утро в лесу»

Тема 3.

Контрольный урок

2 полугодие

Раздел I. Элементы музыкальной грамоты

Тема 1. Элементы музыкальной грамоты

Определение музыкального размера 2/4, 3/4, 4/4

Определение тактов по сильной доли

Прохлопывание характерных ритмических рисунков

Тема 2. Музыкально-ритмические навыки

Воспроизведение на хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков: сочетание четвертей и восьмушек в размерах 2/4, 3/4, 4/4

Воспроизведение на основе простых танцевальных движений, ритмических рисунков из следующих ритмических групп: 4 шестнадцатых, 2 шестнадцатых и восьмая

Раздел II. Формирование двигательных навыков

Тема 1. Партерная гимнастика

Упражнения для подготовки мышц и связок к партерным упражнениям.

Партерные упражнения. Комплекс упражнений усложняется за счет увеличения повтора упражнений и темпа музыкального сопровождения:

- движения для укрепления мышц живота;
- движения для укрепления мышц спины;
- движения для раскрытия плечевого и грудного поясов;
- движения для развития гибкости;
- движения для развития пластики рук;
- движения для развития силы, выворотности и растяжки ног.

Тема 2. Танцевальные движения

Ходы русского народного танца:

- шаг с притопом вперед, назад;
- приставные шаги в сторону;
- шаг с каблука;
- переменный ход (вперед);
- Бег с захлестыванием голени.

Раздел III. Развитие различных групп мышц

Тема 1. Движения русского народного танца

- положение рук в русском танце (на поясе, с платочком, скрещенные перед грудью);
- «русский поклон» (поклон на месте, поклон с шагом);
- «подбивка-маятник» (исполнение носком в пол);
- «моталочка» (на месте, в продвижении вперед, чередование с прыжком по 6-ой позиции)

Тема 2. Движения, развивающие координацию
-четвертной поворот (чередование с хлопками);
-построение «круг в круге», «два круга рядом»;
-перестроение «перелив» (маршем, подскоками, полькой);
-разучивание до-за-до (простыми шагами)

Тема 3. Танцевальные этюды
«Петрушка»
«Русский лирический»
«Яблочко»

Тема 4. Музыкально-танцевальные игры
«Запрещенное движение»
«Карлики и великаны»
«Эхо»

Тема 5. Импровизационные этюды
«Весна», «Пробуждение»
«Калинка», вариации на тему русской народной песни (в быстром и медленном темпе).

Раздел IV. Тематические (образные) танцы, пляски

Тема 1. Подготовка к коллективному творческому проекту
Постановка танцевальных этюдов. Отработка движений (музыкальное исполнение движений и комбинаций), рисунков танцевальных этюдов (соблюдение интервалов, четкость линий), навыка одновременного исполнения вокального произведения и танцевальных движений в ходе спектакля.

Тема 2. Контрольный урок: показ коллективного творческого проекта.
Гармоничное сочетание всех дисциплин образовательной деятельности (хореография, хоровой ансамбль, театральная деятельность, изобразительное искусство). Обратит особое внимание на синхронность исполнения движений и перестроений. Добиваться выразительного исполнения танцевальных этюдов.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства:

- сформированы основы двигательных навыков и умений;
- сформированы основы пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- сформированы основы чувства ритма, умения воспроизводить его через движения;
- эмоциональная отзывчивость на музыку;
- психологическое раскрепощение обучающихся.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества реализации учебного предмета является составной частью содержания учебного предмета и включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке. Оцениваются теоретические знания (терминология, выразительные средства), групповая работа на уроке в соответствии с содержанием урока и поставленными задачами.

Промежуточная аттестация проводится в конце 1 полугодия в форме контрольного урока. Контрольный урок проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Контрольный урок проходит в групповой форме и включает в себя:

- опрос теории;
- музыкально-ритмические игры;
- выполнение упражнений на формирование двигательных навыков;
- выполнение упражнений на развитие различных групп мышц;
- исполнение танцевальных элементов;
- исполнение 1-2 танцев.

Итоговая аттестация проводится в конце 2 класса в форме контрольного урока. Контрольный урок проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Контрольный урок проходит в групповой форме и включает в себя:

- опрос теории;
- музыкально-ритмические игры;
- выполнение упражнений на формирование двигательных навыков;
- выполнение упражнений на развитие различных групп мышц;
- исполнение танцевальных элементов;

исполнение 1-2 танцев.

Контрольный урок включает в себя материал всех разделов программы соответствии с ее содержанием и представляет собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса. Контрольный урок может проходить в форме творческого выступления.

Качество подготовки обучающихся оценивается в баллах: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

При выведении оценки учитывается общее развитие ученика, его активность и успехи в освоении исполнительских навыков.

V. Методическое обеспечение

Достижение положительных результатов по предмету «Ритмика и танец» возможно лишь при условии тщательной подготовки преподавателя к каждому занятию с детьми. Заранее определяются задачи, содержание и структура занятий, а также виды деятельности. Определяющим моментом в подготовке занятий по ритмике и танцу являются возрастные особенности учащихся младшего школьного возраста. Важно продумать и точно распределить физическую и эмоциональную нагрузку детей. В зависимости от времени проведения занятий (первая или вторая половина дня) и даже особенностей времени года и погоды должна корректироваться динамика занятий: насыщенность содержания, чередование видов деятельности, активная и пассивная роль детей в проведении занятий. Занятия по ритмике и танцу имеют свою структуру и включают в себя 3 части, направленные на решение конкретных задач и несут определенную эмоционально-физическую нагрузку:

I часть занятия – подготовительная, занимает 1/4 от всего занятия, подготавливает двигательный аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние детей к основной части занятия;

часть занятия – основная, совершенствование ранее полученных навыков, применение их в творческой ситуации, работа с детьми над развернутыми композициями. Эта часть занятия занимает 2/4;

часть занятия – заключительная, занимает 1/4 от всего занятия, снимает напряжение, излишнюю эмоциональность. Здесь можно использовать игры, забавы, элементарные прыжки и свободные действия под музыку в форме дискотеки.

На занятиях по ритмике и танцу нужно использовать основные рабочие понятия и профессиональные термины.

Главное направление в развитии музыкальных способностей - связь музыки и движения. Музыкальность складывается из трех компонентов.

Способность верно согласовывать свои действия с музыкальным ритмом. Средства измерения музыкального ритма - метр и темп, но следует обращать внимание на то, чтобы музыкальный ритм воспринимался учащимися не как простой механически точный счет долей времени, а как выразительный компо-

нент танца. Словом, музыка является не только ритмической «опорой» танца, но и внутренним стимулом эмоциональной увлеченности.

Умение учащегося сознательно и творчески увлеченно воспринимать тему - мелодию, художественно воплощая ее в танце. Мелодия наиболее полно раскрывает содержание всего музыкального произведения, а танец - содержание мелодии. Следовательно, музыка и танец должны восприниматься как единое целое.

Умение учащегося внимательно вслушиваться в интонации музыкальной темы, стремясь воплотить их оттенки в пластике танца. Передача интонаций музыкальной темы через движение – это осмысленный, а не отсутствующий взгляд, живые, а не кукольно- напряженные движения головы, рук, корпуса и ног.

процессе курса предлагаются следующие темы:

I. Средства музыкальной выразительности

Музыка воздействует комплексом выразительных средств - они передают настроение, основную мысль произведения, вызывают ассоциации с жизненными явлениями, переживаниями человека. Важно научить каждого ребенка не только понимать музыкальный язык, но и пользоваться им для самовыражения.

II. Музыкально-ритмические навыки

Умение слушать музыку (ее ритм, мелодию, мелодические интонации) - воспитывается от простого к сложному, учитывая возрастные особенности учащихся. В младших классах нужна простая и ясная музыка, понятная и близкая психологии детей. Целесообразно использовать музыкальные произведения с размером 2/4, 4/4, а затем более сложные: 3/4, 6/8. Для прослушивания и музыкального сопровождения занятий следует брать мелодии запоминающиеся, выразительные. Музыка должна быть эмоционально-образная, танцевально-действенная, с ясно выраженной мелодией.

Таким образом, музыка и танец должны стать для ученика единым объектом его внимания во всех отношениях.

III. Формирование двигательных навыков

Является подготовительным этапом к изучению танцевальных элементов. Вырабатываются легкость, естественность и непринужденность в выполнении всех движений. На этих же занятиях учащиеся приобретают первые навыки общения, так как исполнение движений требуют согласованности действий, умения держать интервалы при передвижении по залу. Здесь же учащиеся знакомятся с различными построениями группы, учатся ориентироваться в пространстве.

IV. Развитие различных групп мышц

Упражнения этого раздела способствуют развитию пластичности, развивают подвижность стоп, силу ног, а также учат владению руками.

детей младшего школьного возраста слабо развита мускулатура спины

живота, поэтому на это надо обратить особое внимание. Тело должно быть подтянутым, но не зажатым. Надо ощутить свою ось (постановка спины при минимальном прогибе в пояснице), укрепить ее, тогда будут свободными корпус и руки, появится танцевальность. Начинаем с простых движений и постепенно усложняем работу мышц. При начальном изучении упражнений темп медленный, чтобы не потерять ощущение мышц, повтор движений - не более 4 раз. Пока не освоено движение в медленном темпе, к более быстрому не переходить.

Укрепление костно-мышечного аппарата способствует успешному освоению учебного материала, так как позволяет более свободно и плавно управлять своими движениями.

V. Танцевальные элементы

Приступая к изучению танцевальных элементов с детьми младшего школьного возраста целесообразно использовать минимум танцевальных элементов при максимуме их возможных сочетаний.

Длительное изучение и проработка небольшого количества движений даст возможность качественного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего обучения. Разнообразное сочетание этих элементов создает впечатление новизны и дает простор фантазии ребенка.

VI. Тематические (образные), танцы, пляски этом разделе используются задания танцевального и игрового творчества учащихся. Помимо разучивания заданных педагогом танцев, учащимся предлагается самостоятельно придумывать движения, действия персонажей. Основой для таких постановок могут служить отдельные музыкальные образы, содержание песен, сюжетных различных сказок. Для музыкального сопровождения, подбирается «программная музыка», то есть музыка, в которой заложены: определенное настроение, образ, тема.

Важно научить ребенка не механически подходить к выполнению таких заданий, не копировать движения товарищей, а действовать самостоятельно, проявлять активность в нахождении возможно большего количества вариантов.

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер.

Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными. Оформлению урока можно использовать: классическую музыку русских и зарубежных композиторов, народную музыку, музыку в современных ритмах. Музыкальный материал должен быть:

доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;

иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;

быть близким по содержанию детским интересам.

Список литературы:

- Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.
- Бриске И.Э. Хореография. Программа и методические рекомендации для студентов вузов культуры преподавателей школ-гимназий, лицеев.- ЧГИК. Челябинск, 1995.
- Бриске И.Э. Ритмика и танец (2 часть). Методические рекомендации по работе с детьми дошкольного возраста. Танцы для детей. – Челябинск, 1993.
- Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие, - М.: Высшая школа изящных искусств. 1997.
- Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. - М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
- Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно- методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток» , 2005.
- Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно - методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
- Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно - методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
9. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно - методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
- Раевская Е.П. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду: книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада. – М.: «Промсвещение», 1991.
- Франио Г.С. Ритмика для 1,2 классов детских музыкальных школ и школ искусств. Методические рекомендации и программные требования для 1,2 классов детских музыкальных школ и школ искусств.- М., 1997.

