

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Детская школа искусств» г.Соликамск**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**ПРОГРАММА
по учебному предмету
РИТМИКА И ТАНЕЦ**

Соликамск 2020 год

Пояснительная записка

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде так всеобъемлюще не развивается тело и душа как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей. Музыкально- ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно – эстетического образования.

Дисциплина «Ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом образовании. Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Программа написана на основе программы «Ритмика и танец» для хореографических отделений Детских школ искусств, составитель Е.А.Пинаева Москва 2006.

Курс обучения рассчитан на 1 год согласно учебному плану. В реализации программы участвуют дети 7-9 лет.

Цель программы: формирование у детей духовно-нравственных ценностей, социальная адаптация, воспитание трудолюбия и укрепление здоровья.

Задачи программы:

- воспитать музыкальные способности;
- сформировать двигательные навыки и умения;
- развить физические данные учащихся, координацию движений, пластичность ,выносливость;
- активизировать творческие способности;
- воспитать любовь и интерес к искусству хореографии.

Программа состоит из трех разделов.

1. Хореографическая азбука.
2. Музыка и танец.
3. Танцевальные композиции.

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

Второй раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических балльных, танцев в современных ритмах и массовых композиций.

Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Количество часов
Введение	1
Итого по разделу:	1
Раздел 1. Хореографическая азбука	
1.1. Развитие отдельных мышц и подвижности суставов	12
1.2. Фигурная маршировка	10
1.3. Элементы классического танца	12
1.4. Элементы народного танца	12
1.5. Балетная гимнастика	12
Итого по разделу:	58
Раздел 2. Музыка и танец	
2.1. Связь музыки и движения	4
2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях	11
2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях	8
2.4. Метроритм, специальные упражнения	10
Итого по разделу:	33
Раздел 3. Танцевальные композиции	
3.1. Парные композиции	18
3.2. Массовые композиции	22
Итого по разделу:	40
Всего:	132

Формы и режим занятий.

Урок ритмики проводится в форме группового занятия. Состав групп может быть смешанным. Количество часов по плану 4 часа в неделю.

Методы работы

- наглядно-практический качественный показ;
- словесное объяснение
- игровой учебный материал
- творческий - самостоятельное создание учащимися двигательных образов

Учет успеваемости

Отслеживание конечного результата проходит в форме контрольных уроков (каждую четверть), отчетных концертов, участия в конкурсах.

Предполагаемый результат

По окончании курса учащийся должен:

1 раздел:

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- иметь первоначальные навыки двигательной координации, хореографической памяти;
- знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
- знать позиции ног (полувыворотные), позиции рук;
- владеть различными танцевальными шагами

2 раздел:

- иметь представление о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятие вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- знать понятия «сильной» и «слабой» доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями;
- знать понятие метра и ритма;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков и притопов.

3 раздел:

- иметь представление о танцевальной композиции, выразительности исполнения разнообразных танцев;
- уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;
- иметь навыки исполнения движений в различных ракурсах и рисунках танца;
- иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций;
- иметь навыки коллективного исполнительства.

Условия реализации программы

1.Оборудованный балетный класс

- балетный станок
- зеркала

- раздевалка для учащихся

2.Материалы методического характера

- учебные пособия
- нотный материал
- специальная литература
- видеоматериалы

3.Концертмейстер

4.Аппаратура

- музыкальный центр
- видеомагнитофон
- телевизор

Методические рекомендации

На уроках ритмики учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Урок делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную.

Первая подготовительная часть включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательна с элементами образности.

Вторая, основная часть - изучение элементов классического и народного танцев: танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над этюдами, композициями.

Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части урока свои задачи.

Главная задача подготовительной части - организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задача заключительной части - снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся. С первых уроков важна работа над культурой исполнения движений.

Содержание курса

Введение

Представление о хореографии, ее многообразии. Цели и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплина на уроке. Значение специальной одежды для занятий танцем. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Раздел 1. Хореографическая азбука

Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз;

- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса(ронять корпус).

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

Для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу, внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.

Тема: 1.2. Фигурная маршировка.

Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмического движения. Использование различных видов шагов.

Виды рисунков танца:

- круг, змейка, цепочка, квадрат, колонна, шеренга, диагональ, зигзаг.

Виды фигур:

- круг в круге, «звездочка», «воротца», сужение и расширение круга.

Виды шагов и ходов:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- шаг на полупальцах;
- приставной шаг;
- шаги на полуприседании;
- маршевый шаг;
- галоп;
- подскок;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег «лошадки».

Тема 1.3. Элементы классического танца.

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

Постановка корпуса, ног, рук, головы:

- позиции ног: 1, 2, 3;
- постановка стоп;
- позиции рук: подготовительное положение, постановка кисти, 1, 3, 2 (изучается последней, как наиболее трудная),
- *battement tendu* в 1 и 3 позициях, все направления;
- *demi-plie* в 1 и 3 позициях;
- *battement tendu et demi-plie* в 1 и 3 позициях;
- постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях;
- *preparation* для руки у станка (держась одной рукой за станок);
- наклон корпуса вперед, в сторону;
- трамплинные прыжки;
- понятие *en face*.

Тема 1.4. Элементы народного танца.

- положение рук на поясе;
- положения рук в паре (в русском танце);
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- притоп одинарный, тройной;
- «ковырялочка»;
- гармошка;
- хлопки в ладоши;
- полька.

Тема 1.5. Балетная гимнастика.

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках. Задачи партерного экзерсиса повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Партерный экзерсис:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц спины;

- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;
- упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.

Раздел 2. Музыка и танец

Тема 2.1. Связь музыки и движения.

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после музыкального вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения.

Тема 2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый, умеренный. Выполнение движений в различных темпах. Использование образных упражнений: «Листопад», «Снегопад» и др. Музыкальные игры: «Регулировщик движения», «Ищи свой цвет», «Бездомная птичка» и др.

Тема 2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

Понятие о динамике музыкального произведения. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие», «Лес шумит» и др.

Музыкальные игры: «Медведь и мыши», «На болоте» и др.

Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.)

Использование образных упражнений: «Дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро», «Несмеяна и Емеля» и др.

Этюды- импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.

Тема 2.4. Метроритм, специальные упражнения

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями. Понятие сильной и слабой доли, упражнения на акцентирование сильной доли такта.

Раздел 3. Танцевальные композиции

Тема 3.1. Парные композиции.

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение на танец;
- постановка исполнителей в паре;
- положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой;

- положения рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест», «воротца», «под руки»;

- ведущая роль партнера;

Воспитание уважительного отношения партнеров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца.

Изучение образных танцев: «Мяу», «Дождя не боимся», «Пингвины», «Улыбка», «Осы», и др. (по выбору преподавателя)

Изучение классических балльных танцев:

- полька: «Ладoshi», «Забава», «Вертушка», «Минутка» и др.

- вальс: «Качели», «Фигурный», «Бабочка» и др.

- марш: «Веселый марш», «Детский марш» и др.

Изучение танцев в современных ритмах: «Модный рок», «Самбарино».

Диско-танцы: «Паровозик», «Ежики», «Стирка», «Кенгуру», «Ква-ква» и др. (по выбору преподавателя).

Тема 3.2. Массовые композиции.

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Обогащение исполнительской выразительности. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.

Изучение массовых композиций: «Вальс шаров», «Цирковые лошадки», «Танец цыплят», «Летка-енка», «Пингвины» и др.

Список рекомендуемой методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети)- М: Ральф, 2000.
2. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. – Л: Искусство, 1983.
3. Бекина С. Музыка и движение – М: Просвещение, 1984.
4. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М: Высшая школа изящных искусств.
5. Зацепина К. Климов А. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. – М: Искусство, 1976.
6. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. – М: ПБОЮЛ Монастырская М.В. 2003.
7. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь. ОЦХТУ «Росток», 2005.
8. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь. ОЦХТУ «Росток» 2005.
9. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь. ОЦХТУ «Росток», 2005.
10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь. ОЦХТУ «Росток» 2005.