

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детская школа искусств № 4 Энгельсского муниципального района»

ПРИНЯТО

Решением методического совета

от «17» Мая 20 14 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «ДШИ № 4 ЭМР»

Е. П. Мишенев



«РИТМИКА И ТАНЕЦ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
(подготовительные классы)

Срок реализации – 2 лет

СОСТАВИТЕЛЬ: Белькевич Т.А.,
преподаватель отделения
хореографического искусства
МБУДО «ДШИ № 4 ЭМР»

2014
Энгельс

Составлена: на основе примерной программы «Ритмика и танец» для
подготовительных классов школ искусств, г. Москва, 2006г.



«РИТМИКА И ТАНЕЦ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
(подготовительные классы)

Срок реализации – 3 лет

СОСТАВИТЕЛЬ: Велюкина Т.А.,
преподаватель отделения
хореографического искусства
МБУДО «Центр № 4 ЭМР»

Эксперт
2014

Пояснительная записка

Программа направлена на обучение детей минимальным навыкам в танце, развитие координации движений, исполнительских навыков, а также музыкальных и ритмических способностей у детей.

Учитывая потребности обучаемых, их родителей в ДШИ № 4 разработана и реализуется адаптированная программа по «Ритмике и танцу» для подготовительных классов.

Данная программа имеет художественно – эстетическую направленность, развивает творческие способности у детей, опирается на примерную программу «Ритмика и танец» для хореографических школ и хореографических отделений ДШИ (подготовительные классы). Москва 2006.

Отличительная особенность адаптированной программы по ритмике и танца: состоит в создании наиболее благоприятных условий и организации учебного процесса с учетом доминирующих особенностей групп учащихся. А так же обеспечение решения задач индивидуального подхода к обучению, что позволит более точно определить перспективы развития каждого ребенка, тем самым даст возможность большему количеству детей включиться в процесс художественного образования.

Цель программы: заключается в подготовке учащихся обладать достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений; обладать хорошей памятью; вниманием; фантазией; правильностью осанки; умеющих свободно двигаться на сцене.

Задачи:

- воспитание музыкальных способностей
- формирование двигательных навыков и умений
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости
- формирование умений соотносить движения с музыкой
- овладеть свободой движения
- активизация творческих способностей
- воспитание любви и интереса к искусству хореографии.

Возраст детей: 5 - 6 лет.

Учебно - тематический план.

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Всего	1 год	2 год
Введение	1	1	
1. Раздел 1. Хореографическая азбука.			
1.1 Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	10	6	4
1.2 Фигурная маршировка.	10	4	6
1.3 Элементы классического танца.	16	6	10
1.4 Элементы народного танца.	16	8	8
1.5 Балетная гимнастика.	10	6	4
2. Раздел 2. Музыка и танец.			
2.1 Связь музыки и движения.	5	3	2
2.2 Темп музыкального произведения в музыкальных движениях.	8	4	4
2.3 Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.	8	4	4
2.4 Метроритм, специальные упражнения.	10	6	4
Раздел 3. Танцевальные композиции.			
3.1 Парные композиции.	20	10	10
3.2 Массовые композиции.	22	10	12
Всего:	136	68	68

Срок реализации программы: 2 года.

Форма занятий: групповые уроки 2 раза в неделю по одному часу (45 минут, группы по 10 человек).

Учет успеваемости:

- открытые уроки 2 четверть 1, 2 года обучения.
- контрольные уроки 4 четверть 1, 2 года обучения.
- концертные выступления в конце каждого года.

Ожидаемый результат:

- формирование правильной осанки
- начальное развитие двигательных качеств
- привитие интереса к занятиям
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности
- умение выступать на публике.

Содержание изучаемого курса. 1 год обучения.

Программа содержит следующие разделы:

3. Хореографическая азбука.
4. Музыка и танец.
5. Танцевальные композиции.

Введение.

Представление о хореографии, ее многообразии. Цели и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Значение специальной одежды и обуви для занятий ритмикой и танцем, значение прически на каждом из уроков. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Раздел 1. Хореографическая азбука.

Задачи: получить представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног), получить первоначальные навыки двигательской координации (хореографической памяти), знать позиции ног полувыворотные, знать позиции рук, владеть различными танцевальными шагами.

1.1 Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

Постановка корпуса.

Постановка корпуса относительно зеркала и зрительного зала.

Изучение точек зала.

Положения рук, ног.

Упражнения для головы и плечевого пояса: наклоны головы вперед, назад и сторону; повороты головы вправо, влево; круговое движение головой; подъем и опускание плеч вверх и вниз; круговые движения плечами вперед и назад.

Упражнения для рук: подъем и опускание вверх – вниз; разведение в стороны.

Упражнения для кистей: сгибания кистей вниз, вниз.

Упражнения для ног: разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону; выпады вперед и назад.

1.2 Фигурная маршировка:

Виды рисунков танца (круг, змейка, колонна, диагональ).

Виды шагов и ходов:

- танцевальный шаг с носка
- шаг с пятки
- шаг на полупальцах

- маршевый шаг
- подскок.

Виды фигур:

- круг в круге
- сужение и расширение круга.

1.3 Элементы классического танца:

Позиции рук и ног в классическом танце.

Полуприседания по 1, 2 позициям.

Подъем на полупальцы по свободным 1, 2 позициям.

Трамплинные прыжки по свободной 1 позиции.

Бытовой шаг.

1.4 Элементы народного танца:

Положение рук на поясе в русском танце.

Положение рук в паре в русском танце.

Положение ног в русском танце.

Хлопки в ладоши.

Притоп одинарный, двойной.

1.5 Балетная гимнастика:

Упражнения для исправления осанки.

Лежа на спине: руки вдоль корпуса ноги вместе.

Сидя на коврик на коленках спина прямая руки на коленях.

Упражнения на укрепления мышц спины.

Лежа на животе: медленный поочередный, подъем ног назад на 45°.

«Рыбка».

Упражнения на развития выворотности ног.

Сидя на полу: поочередное сокращение стоп в выворотном положении; круговые движения стоп в выворотном положении.

Упражнения для развития танцевального шага.

«Полу шпагат».

Выбрасывание вытянутых ног вперед на 45° с продвижением вперед.

Лежа на спине: подъем и опускание ноги вверх поочередно правую, левую на 45°.

Упражнения на развития голеностопного сустава.

Сидя на полу: поочередное сокращение стоп в прямом положении.

«Лодочка».

Круговые движения стоп в прямом положении.

Подъем на полупальцы.

Упражнения на развитие коленного сустава.

Подтягивание к груди согнутой поочередно в колене ноги, затем возвращение в исходное положение.

Упражнения на развитие тазобедренного сустава.

«Лягушка» (сидя на коврик).

Раздел 2. Музыка и танец.

Задачи: получить представление о темпах музыкальных произведений, уметь воспроизводить простейшие ритмические рисунки с помощью хлопков в ладоши и притоков ног.

2.1 Связь музыки и движения.

Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи.

Законченность мелодии и танцевального движения.

2.2 Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

Понятие о музыкальных темпах.

Выполнение движений в различных темпах.

2.3 Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой. Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие».

Раздел 3. Танцевальные композиции.

Задачи: уметь ориентироваться на площадке танцевального зала, уметь исполнять танцевальные комбинации и композиции.

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.

Положение рук: взявшись за одну руку; взявшись за две руки.

«Кошечки», «Зайчики и волки».

Изучение классических, народных и бальных танцев.

«Полька бабочек».

3.2 Массовых композиций.

«Веселые гномики», «Пчелы».

Изучение образных танцев.

«Веселая прогулка», «Торжественный танец».

2 год обучения.

Программа содержит следующие разделы:

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

Раздел 1. Хореографическая азбука.

Задачи: овладеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы, уметь перестраиваться из одной фигуры в другую, овладеть различными танцевальными движениями.

1.1 Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Постановка корпуса относительно зеркала и зрительного зала.

Изучение точек зала.

Положения рук, ног.

Наклоны корпуса вперед, назад и в стороны.

Повороты корпуса вправо и влево.

Круговые движения в поясе.

Упражнения для головы и плечевого пояса: наклоны головы вперед, назад и сторону; повороты головы вправо, влево; круговое движение головой; подъем и опускание плеч вверх и вниз; круговые движения плечами вперед и назад.

Упражнения для рук: подъем и опускание вверх – вниз; разведение в стороны; сгибание рук в локтях; круговые движения.

Упражнения для кистей: сгибания кистей вниз, вверх; отведение вправо влево; вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для ног: полуприседание; подъем на полупальцы; подъем согнутой в колене ноги; разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону; выпады вперед и назад; разворот согнутой в колене ноги.

1.2 Фигурная маршировка:

Виды рисунков танца (цепочка, квадрат, шеренга, зигзаг).

Виды шагов и ходов:

- приставной шаг
- галоп
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях
- бег «лошадки».

Виды фигур:

- «звездочка»
- «воротца».

1.3 Элементы классического танца.

Позиции рук и ног в классическом танце.

Полуприседания по 1, 2 позициям.

Подъем на полупальцы по свободным 1, 2 позициям.

Трамплинные прыжки по свободной 1 позиции.

Бытовой шаг.

Легкий шаг с носка.

Шаг на маленьких полупальцах.

Раздел 2. Музыка и танец.

Задачи: знать понятие простых музыкальных размеров $2/4$, $3/4$, $4/4$, овладеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями.

2.1 Связь музыки и движения.

Понятие о трех музыкальных жанрах: марш – танец- песня. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение).

2.2 Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

Классификация музыкальных темпов: медленно; быстро; умеренно.

Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой; ускорение и замедление заданного темпа.

2.3 Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

Использование образных упражнений «Лес шумит», «Дождь и солнце».

Музыкальные игры: «Кошки и мышки», «Зайчики и волк».

Раздел 3. Танцевальные композиции.

Задачи: уметь ориентироваться на сценической площадке, овладеть навыками ансамблевого исполнения, сценической практике.

3.1 Парные композиции.

Приглашение на танец.

Постановка исполнителей в паре.

Положение корпуса: лицом друг к другу; лицом по линии танца; лицом против линии танца.

Положение рук: взявшись за одну руку; взявшись за две руки;

«крест - накрест».

Ведущая роль партнера.

Изучение классических, народных и бальных танцев.

«Качели», «Бабочка».

Изучение танцев в современных ритмах.

«Модный Хип – хоп», «Стирка», «Буратино».

3.2 Массовых композиций.

«Дружба».

Изучение образных танцев.

«Дождя не боимся».

«Русские Матрешечки».

Диско – танцы.

«Попурри».

1.4 Элементы народного танца.

Положение рук на поясе в русском танце.

Положение рук в паре в русском танце.

Положение ног в русском танце.

Хлопки в ладоши.

Притоп одинарный, двойной.

«Ковырялочка» простая.

«Гармошка».

«Елочка».

Шаги и ходы по диагонали с пятки.

1.5 Балетная гимнастика:

Упражнения для исправления осанки.

«Мостик»;

«Кольцо»;

«Качели».

Упражнения на укрепления мышц спины.

«Прямой шпагат»;

«Поперечный шпагат» (факультативно).

Упражнения на развития выворотности ног.

Сидя на полу: поочередное сокращение стоп в выворотном положении;

круговые движения стоп в выворотном положении.

Упражнения для развития танцевального шага.

«Полу шпагат».

Выбрасывание вытянутых ног вперед на 45° с продвижением вперед.

Лежа на спине: подъем и опускание ноги вверх поочередно правую, левую на 90° .

Лежа на боку: подъем и опускание ноги вверх поочередно правую, левую на 90° .

Упражнения на развития голеностопного сустава.

Круговые движения стоп в прямом положении.

Подъем на полупальцы.

Упражнения на развитие коленного сустава.

Подтягивание к груди согнутой поочередно в колене ноги, затем возвращение в исходное положение.

Упражнения на развитие тазобедренного сустава.

«Лягушка» (сидя на коврик).

«Лягушка» (лежа на животе).

Подтягивание к груди согнутой поочередно в колене ноги, затем возвращение в исходное положение, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Лежа на спине: подъем корпуса с помощником, удерживающий ноги в согнутом положении; поднимание обеих прямых ног с помощником.

Методическое обеспечение.

1. Видео – материалы.
2. Книги и пособия по хореографическому искусству.
3. Наглядные пособия, стенды.
5. Сценические костюмы.
6. Техническое оснащение: музыкальный центр, фортепиано, CD- диски, аудиокассеты.

Список литературы.

1. Примерная программа (Гимнастика) для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств. Министерство Культуры Российской Федерации Научно – Методический центр по Художественному Образованию. Москва 2003.
2. Примерная программа (Ритмика и танец) для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств. Федеральное Агентство по Культуре и Кинематографии Научно – Методический центр по Художественному Образованию. Москва 2003.
3. Примерная программа (Ритмика и танец) для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). Федеральное Агентство по Культуре и Кинематографии Научно – Методический центр по Художественному Образованию. Москва 2006.
4. Примерная программа (Ритмика и танец) для детских общеэстетических отделений ДШИ Москва 1984.
5. Учебно - методическое пособие. Развитие гибкости у детей. И.А. Перепелкин. Саратов 2006г.
6. Учебное пособие для вузов. Методика преподавания народного танца. Г. П. Гусев. Москва 2004г.
7. Учебно - методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений « СА-ФИ-ДЕНСЕ». « Детство – пресс» Санкт – Петербург 2000 г.
8. Учебное пособие для вузов. Танец. М. П. Касаткина, В.Н Нестеров. Саратов 2009г.
9. Учебное пособие для вузов. Развитие гибкости в хореографии. И. А Перепелкин Саратов 2007г.
10. Учебное пособие для вузов. Классический танец. Е.Л. Озджевиз Саратов 2006.
11. Учебное пособие для вузов. Классический танец. Е.Л. Озджевиз, В.Н. Нестеров Саратов 2007.

12. Учебное пособие для вузов. Историко- бытовой танец. М.П Касаткина
Саратов 2007.

13. Хореография в детском саду. Танцевальная Мозаика. Слуцкая С.Л. «
Линка – Пресс» Москва 2006 г.