

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ. Г.З. РАЙХЕЛЯ»

«РАССМОТРЕНО»

заседанием

Методического совета

Протокол № 3 от

«28» августа 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор

ТОДМШ им. Г.З. Райхеля

И.В. Лукопров

«01» сентября 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ИСКУССТВ «РАННЕЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
РИТМИКА И ТАНЕЦ

Срок реализации программы: 1 год

Тула, 2018 год

Разработчик:

Козлова М.И., преподаватель ГУДО ТО «ТОДМШ им. Г.З. Райхеля»

Рецензент:

Катогарова Н.Л., преподаватель МБУДО «ДШИ им. Г.Г. Галынина»

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета;*
- *Форма и методы проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Структура программы учебного предмета;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.*

II. Содержание учебного предмета

III. Методические рекомендации

IV. Список рекомендуемой литературы

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Ритмика и танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ

Занятия проводятся в соответствии с учебными действующими планами ГУДО ТО «Тульская областная детская музыкальная школа им. Г.З. Райхеля» по дополнительной общеразвивающей программе «раннее эстетическое развитие».

Актуальность программы

Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для гармоничного духовного и физического развития ребенка.

Занятия ритмикой формируют правильную осанку, способствуют развитию координации, моторной памяти, прививают основы этикета.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слушать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

Систематические занятия ритмикой соразмерно развивают фигуру, могут помочь в устранении некоторых физических недостатков (небольшое плоскостопие, незначительный сколиоз, а именно сутулость, асимметрии лопаток, увеличенный прогиб в поясничном отделе позвоночника); повышается жизненный тонус, что создает у ребенка доброе, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Обучающиеся 5-6 лет настолько переполнены жизненной энергией, что абсолютно не могут усидеть на месте и всем видам деятельности предпочитают ту, где нужно двигаться. Поэтому и занятия ритмикой, которые обычно проходят под весёлую музыку, кажутся им привлекательными. Разумеется, занятия по ритмике не ставят целью превратить обучающихся в профессиональных танцоров и балерин – программа предполагает только обучить детей базовым движениям, объяснить понятия танцевальных позиций и обучить первичному пониманию сути танца.

Особое место в программе уделяется подбору музыкально-ритмического репертуара, который выполняется ежегодно в соответствии с современными требованиями.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Срок реализации учебного предмета

Срок реализации программы 1 год

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте 5,5 - 6 лет.

Режим занятий устанавливается в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами и нормами. Занятия по хореографии проводятся один раз в неделю по 3 академических часа (академический час равен 30 минутам). Между занятиями предусмотрена перемена - 10 минут.

Учебный год для педагогических работников составляет 44 недели, из которых 35 недель - реализация аудиторных занятий. В остальное время деятельность педагогических работников должна быть направлена на методическую, творческую, культурно-просветительскую работу, а также освоение дополнительных образовательных программ.

Режим занятий:

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	105	3	3

Форма и методы проведения учебных аудиторных занятий

Основной формой работы с детьми является урок (групповая форма проведения занятий). Количество детей в группе от 6- до 10 человек.

Процесс обучения строится с учётом основных принципов дидактики, с учётом возрастных особенностей каждой группы, физических возможностей и психологических особенностей.

Методы обучения:

- игровой;
- объяснительно-иллюстративный;
- словесный;
- метод показа;
- метод объяснения нового материала.

Основные методы работы педагога–хореографа на уроке - ПОКАЗ движений и СЛОВЕСНОЕ объяснение. Они являются главным проводником требований преподавателя к детям. В разных возрастных

группах показу и объяснению отводится различная роль. Функции показа и объяснения изменяются на разных этапах обучения.

Разучивания нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Дошкольники сразу видят художественное воплощение образа. В начале работы, педагог может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увеличить и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку. В то же время, когда звучит музыка, педагогу не стоит считать вслух, так как это притупляет восприятие мелодии ребёнком. Объяснив и показав, в каком размере и темпе делается данное упражнение, необходимо дать ребёнку возможность самому вслушаться в музыку. Считать вслух допустимо только в самом начале обучения новому движению.

Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой. Словесное объяснение должно быть краткими, точными, образными и конкретными. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой сказано слово. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой.

ИГРОВОЙ МЕТОД. При обучении детей движениям хорошо использовать игровые методы, способствующие эмоциональному-образному уточнению представлений о характере движений (например: бежим легко, как лисичка: нужно прыгать как зайчики).

МЕТОД ХОРЕОКОРРЕКЦИИ – с помощью музыки, музыкального движения, музыкально- пластических игр, музыкально- психологических элементов и развитием эмоциональной выразительностью можно научить детей чувствовать движения и действия, выразить своё состояние.

ИМПРОВИЗАЦИОННЫЙ МЕТОД. Педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью детей, стеснительностью. Именно этот метод поможет детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность.

КОНЦЕНТРИЧЕСКИЙ МЕТОД заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определённых движений, танцевальных комбинаций вновь возвращается к пройденному материалу, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Раздел I. Вспомогательные физические упражнения			
2.	Тема 1. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	7	1	6
3.	Тема .2. Упражнение на развитие группы мышц.	5	1	4
4.	Тема 3. Упражнения на расслабление мышц.	5		5
5.	Тема 4. Упражнения на укрепление осанки.	5		5
6.	Тема 5. Общеразвивающие упражнения пальчиками в двигательных действиях.	4		4
7.	Тема 6. Общеразвивающие игры пальчиками в образных действиях.	5		5
8.	Раздел II. Азбука ритмических движений			
9.	Тема 7.Элементы музыкальной грамоты в передаче движениями.	14	2	12
10.	Тема 8. Определение характера музыки (веселая, грустная).	12		12
11.	Тема 9. Определение жанров музыки (марш, полька, вальс).	12		12
12.	Раздел III. Игротанцы			
13.	Тема 10. Хореографические упражнения.	9		9
14.	Тема 11. Танцевальные шаги.	9		9
15.	Тема 12. Набор танцевальных элементов;	9		9
16.	Тема 13. Упражнение на развитие художественно – творческих способностей	9	1	8
	Итого:	105	5	100

Цель и задачи учебного предмета

Главная цель программы: обучить элементам ритмики и танца, воспитать в учениках чувство к прекрасному (посредством хореографической пластики), чувства дружбы и коллективизма, развитие художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

Основные задачи программы:

Обучающая: формирование танцевальных умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала.

Воспитательная: воспитание ребёнка как личности, формирование гуманного отношения к людям и глубокого эстетического чувства.

Оздоровительная: приобщение к здоровому образу жизни, формирование правильной осанки.

Развивающая: развитие творческих способностей, чувства прекрасного, умение видеть красоту и образность окружающего мира.

Структура программы

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- формы и методы контроля;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Материально-технические условия реализации учебного предмета

Для реализации учебного предмета «Ритмика и танец» необходимы :

- хореографический класс, оборудованный хореографическими станками;
- зеркала;
- коврики;
- музыкальное сопровождение;
- приборы и оборудование (магнитофон, плеер, CD и DVD с записями)
- накопительный материал (брошюры, методички, журналы, книги по хореографии, DVD с выступлениями обучающихся);
- спортивный инвентарь (обручи, мячи разные, скакалки, игрушки)

II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Вспомогательные физические упражнения

Тема 1. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

Теория: Понятие об интервалах. Понятие о движение по линии танца и обратно.

Знать понятия: круг, колонна, линия, диагональ.

Практика: Построение в колонну, круг, движение по кругу.

Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.

Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»).

Построение в круг.

Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.

Тема .2. Упражнение на развитие группы мышц.

Теория: Значение суставной гимнастики. Разъяснение структуры движения, его содержание.

Практика: «Куклы деревянные и тряпичные», «Колка дров», «Мельница», «Велосипед» и т.д.

Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс).

Упражнения для развития гибкости (сед «по- турецки», в седе наклоны вперед, упор лежа, пригнувшись)

Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса - лёжа на спине, сгибание и разгибание - "велосипед").

Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа, сидя. На 4 счета вдох, на 4 счета выдох Упражнение змея. Упор лежа на бедрах.

Упражнение для развития гибкости (в седе "по-турецки", в седе "по-турецки" наклон вперед с опорой руками в пол, упор лежа прогнувшись).

Общеразвивающие упражнения без предмета. Имитационно-образные упражнения на дыхание в положении стоя. Упражнение для развития мышечной силы

Тема 3. Упражнения на расслабление мышц.

Практика: Потряхивания кистями и предплечьями. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Посегментное свободное

расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивания ногами из положения лежа на спине.

Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.
Раскачивание руками из различных исходных позиций.

Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

Контрастные движения руками на напряжение и расслабление.

Расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивания ног в положении лежа на спине.

Посегментное свободное расслабление рук.

Из стойки ноги врозь руки вверх. Лежа на спине при напряжении мышц- выдох; при расслаблении мышц- вдох.

Тема 4. Упражнения на укрепление осанки.

Практика: Руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями.

Упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей. В этом положении наклоны, повороты туловища, сидя на стуле и в стойке ноги врозь.

Стойка руки за спину, в этом положении выполняются наклоны, повороты туловища, присяды.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения пальчиками в двигательных действиях.

Практика: Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев рук.

Выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола.

Тема 6. Общеразвивающие игры пальчиками в образных действиях.

Практика: Круговые движения кистями и пальцами

Соединение большого с другими пальцами (пальчики "здороваются").
Сцепление пальцев ("цепочка")

Раздел II. Азбука ритмических движений

Тема 7. Элементы музыкальной грамоты в передаче движениями.

Теория. Понятие: вступление, части, музыкальная фраза. Понятие о длительностях, об акценте, метрической пульсации.

Практика:

Выполнение простых движений руками в различном темпе Хлопки на каждый счет и через счет.

Удары ногой на каждый счет и через счет.

На первый счет-хлопок, на второй, третий, четвертый счет - пауза.

«Часики»

Тема 8. Определение характера музыки (веселая, грустная).

Практика: На каждый счёт занимающиеся поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз, стараясь в движении передать настроение.

На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.

Выполнение простых движений руками в различном темпе.

На воспроизведение динамики звука. Уменьшение круга- уменьшение звука.

"Ну, погоди"

Тема 9. Определение жанров музыки (марш, полька, вальс).

Практика: Выполнение простейших движений руками в различном темпе. "Сосулька"

Ритмический танец "Вару-вару"

"Упражнение с платком"

Раздел III. Игротанцы

Тема 10. Хореографические упражнения.

Практика: Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья.

Выставление ноги вперед на носок.

Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Хореографические упражнения стоя за стулом.

Тема 11. Танцевальные шаги.

Практика: Мягкий, высокий, Высокий на носках, приставной, скрестный в сторону. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад. Поворот на 360 на шагах.

Приставной и скрестный шаг в сторону

Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 на шагах. Мягкий, высокий шаг на носках. Комбинация на изученных танцевальных шагах. Прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360°

Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаг. Комбинация на прыжках.

Тема 12. Набор танцевальных элементов;

Практика: Марш, бег, подскоки, пружинки, притопы, хлопки.

Тема 13. Упражнение на развитие художественно – творческих способностей

Теория: Первоначальное представление о танцевальном образе. Объяснение правил игр и упражнений.

Практика: Научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т.д. Движения в образах любых героев мультфильмов:

Чебурашка, Буратино, Винни – Пуха и т.д.

Танцевальные импровизации на музыку, выбранную преподавателем. В процессе уроков использовать предметы: ленточки, платочки, мячи и т.д.

***Требования к уровню подготовки:
(по окончании первого года обучения)***

Обучающиеся должны знать:

1. Терминологию музыки и танца
2. Позиции рук, ног, головы и туловища
3. Правую и левую стороны при исполнении танца
4. Простые элементы танцев

Обучающиеся должны уметь:

1. Правильно пройти в такт музыке танцевальным шагом
2. Сохранять красивую осанку
3. Различать музыкальные размеры
4. Понимать музыкальные вступления и завершение музыкального произведения
5. Ориентироваться в пространстве танцевального зала и понимать направление движения в танце
6. Выполнять простые этюды самостоятельно

7. Прохлопывать не сложные ритмические рисунки самостоятельно

Формы контроля

По предметам учебного плана не проводятся промежуточные и итоговые аттестации, оценки не выставляются. Документ об обучении не выдается.

В целях контроля качества результатов реализации программы, в течение учебного года проводится не менее двух открытых уроков для родителей и не менее двух праздников/концертов в течение учебного года, на которых в творческой, игровой форме представляются формы и результаты работы с детьми.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ (5-6 ЛЕТ)

На уроках «Ритмика и танец» 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, желательны с элементами образности. Вторая, основная часть - изучение элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; 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. Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок.

Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока. С первых уроков важна работа над культурой исполнения движений. Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность. Требования к музыкальному оформлению урока.

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. В оформлении 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.

Ребенку в возрасте 5-6 лет свойственно стремление к самостоятельности. Ему важно многое делать самому, он уже меньше нуждается в опеке взрослых.

Обратная сторона самостоятельности – заявление о своих правах, потребностях, попытки установить свои правила в своём ближнем окружении. Ребёнок начинает понимать чувства других людей и сопереживать. Начинают формироваться основные этические понятия, которые ребёнок воспринимает не через то, что ему говорят взрослые, а исходя из того, как они поступают.

Творческие способности. Развитие воображения входит в очень активную фразу. Ребёнок живёт в мире сказок, фантазий, мечтаний, где он получает возможность стать главным героем, добиться недостающего признания и т.п. Ребёнок чувствует себя недостаточно защищённым перед большим миром.

Интерес к ровесникам. От внутренних семейных отношений ребёнок переходит к более широким отношениям со сверстниками. Совместные игры становятся сложнее, с сюжетно-ролевым наполнением. Всё более выраженной становится потребность в признании и уважении со стороны ровесников.

Активная любознательность заставляет детей задавать вопросы обо всём, что они видят. Они готовы всё время говорить и обсуждать различные вопросы. Их познавательный интерес лучше всего утоляется в увлекательном разговоре или занимательной игре.

В 5-6 лет ребёнок постепенно социализируется, то есть адаптируется не только к деятельности, которая его увлекает, но и к той, которая даётся с некоторым волевым усилием. К его игровым интересам, в которые уже входят игры по правилам, добавляется познавательный интерес. Но произвольность всё ещё продолжает формироваться, и поэтому ребёнку не всегда легко быть усердным и долго заниматься скучным делом. Программа учитывает возрастные и психологические особенности возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – СПб: Лань, 2006. – 240 с.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Айрис-Пресс, 2001. – 272 с.
3. Безуглая Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. – СПб.: Планета музыки, 2015. – 272 с.
4. Громова Е. Детские танцы из классических балетов с нотным приложением. – СПб.: Планета Музыки, Лань, 2010. - 384 с.
5. Зяткина Т. А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика. – М.: Глобус, 2013. – 144 с.
6. Лифиц И.В. Ритмика. — М.: Академия, 1999. — 224 с.
7. Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. – М.: КАРО, 2011. – 88 с.
8. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. — Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся «Росток», 2005. — 64 с.
9. Пинаева Е. Детские образные танцы. — Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся «Росток», 2005. — 36 с.
10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. — Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся «Росток», 2005. — 43 с.
11. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. — Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся «Росток», 2005.
12. Руднева С., Э.Фиш Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972. – 330 с.
13. Рябчиков А., Фирилева Ж. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. – СПб.: Детство-Пресс, 2009. – 288 с.

14. Сапогов А.А. Школа музыкально-хореографического искусства. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2014. – 264 с.
15. Шарова Н.И. Детский танец. – СПб.: Планета музыки, 2011. – 72 с.