

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕГУНИЦКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
(МОУ ДО БШИ)

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического
совета протокол № 1
от «31» 08 2020г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом МОУ ДО «БШИ»
№ 55 от «01» 09 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ РИТМИКИ И ТАНЦА»

Сроки реализации программы – 1 года
Нехаева Екатерина Игоревна, преподаватель

д. Бегуницы, Волосовский район
2020г.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Тематический план;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

V. Список рекомендуемой методической литературы

- Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Основы танца и пластики» 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.

Направленность - художественная.

Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. В настоящее время, когда здоровые дети составляют не более 10 % от общего числа, необходимость двигательного развития детей дошкольного возраста приобретает актуальную социальную значимость. Занятия хореографией делают свой весьма существенный вклад в дело оздоровления подрастающего поколения. Особое достоинство предмета «Основы танца и пластики», как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Упражнения применяются в качестве корригирующих. Они направлены на развитие силы мышц, укрепление суставов и активно воздействуют на сердечнососудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппараты.

Выполняя упражнения ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, приобретает определенные навыки, которые пригодятся ему в дальнейшем на занятиях хореографией.

2. Срок реализации учебного предмета «Основы танца и пластики»

Срок реализации программы рассчитан на один год обучения. Программа дополнительного образования реализуется 2 раза в неделю. Продолжительность 1-го занятия 20 минут. Занятия организуются в помещении музыкального зала.

3. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Групповая форма. Продолжительность урока - 40 минут, с перерывом 10 минут.

4. Цель и задачи учебного предмета.

Цель: улучшение показателей иммунитета; повышение уровня физической и умственной работоспособности; формирование правильной осанки; укреплению мышечного корсета; развитие опорно-двигательного аппарата и координации движений; подготовка тела обучающихся к дальнейшему освоению хореографического экзерсиса.

Задачи:

- развивать потребность двигательной активности, как основы здорового образа жизни;
- способствовать укреплению здоровья, снижению гиподинамии (состояние пониженной двигательной активности);
- развивать навыки владения своим телом и координацией движения, согласовать движения с музыкой;
- воспитывать силу воли, дисциплинированность, настойчивость;

5. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

1. Наглядность – этот принцип обучения помогает увидеть образ движения. Показ должен быть точным, подробным, качественным, быть доступным для правильного восприятия, учитывая возраст обучающихся. Принцип наглядности можно с успехом применять, используя видеоматериал, фотоматериал.

2. Доступность - очень важное условие правильного обучения. Преподаватель должен учитывать творческое развитие обучающихся, трудность каждого упражнения и соразмерять подбираемый материал и его последовательность.

3. Последовательность – важное условие в изучении материала, постепенное наращивание учебного задания, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено.

4. Закрепление выученного материала (принцип прочного овладения материалом) помогает обучающемуся свободно, легко и точно выполнять движения.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

6. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Минимально необходимый для реализации программы «Основы танца и пластики» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;

- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна) в балетном классе;

- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;

- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видео-зал);

- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для

содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Основы танца и пластики» (1 год обучения).

№п/п	Наименование предмета	Количество уроков в неделю	Итоговая аттестация проводится в классах
		I	
1	Основы танца и пластики	4	
	Всего:	4	

2. Тематический план

Программа располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Упражнения применяются в качестве корригирующих, а также повышающих тонус утомлённых мышц, восстанавливающих работоспособность и двигательные функции. Партерный экзерсис, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:

- повысить гибкость и подвижность суставов,
- улучшить эластичность мышц и связок,
- нарастить силу мышц.

Урок состоит из трех частей:

- разминка;
- гимнастика;
- танец.

Разминка включает в себя упражнения, выполняемые на середине зала. Длительность разминки не более 5 минут. Эта часть занятия даёт возможность преподавателю подготовить обучающихся к основной части урока – партерному экзерсису.

Изучаемые упражнения

1. Разминка:

- Наклоны, повороты и круговые движения головы;
- Работа плечевого пояса;
- Наклоны и перегибы корпуса;
- Марш на месте;
- Прыжки на месте по первой прямой позиции;
- Перестроение на круг танцевальным шагом;
 - Поочерёдная ходьба на внешнем ребре стопы, на внутреннем ребре стопы, на полупальцах, на пятках;
- Подскоки;
- Боковой галоп;
- Танцевальный шаг, восстановление дыхания.

2. Гимнастика:

1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вы тянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) "Лягушка" с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками и так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и потянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками и около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснутся головы.
4. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками и за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками и за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышцы живота

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди; б) положения - лежа.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4. Лежа на спине *battements relevent* двух ног на 90° . Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *ronde* собрать в 1 позицию.

6. Силовые упражнения для мышцы спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем, и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упр. № 4).

6. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, *battements relevent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, *grandbattement jete* по 1 позиции во всех направлениях.

3. Лежа на спине *battements relevent* двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

10. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.

8. Прыжки

1. *Temps saute* по VI и 1 позициям.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу.

4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами.

6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

7. "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.

8. Прыжок в шпагат.

9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.

10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. Танец.

Раздел 1. Музыкально-танцевальные игры

- «Рассыпуха»
- «В мире животных»
- «Гуси у бабуся»
- «Волшебный остров»

- «Веселые человечки»
- «Гусеница»
- «Лесной оркестр»
- «Антошка»
- «Спят усталые игрушки»
- «Паровозик»
- «Эй, товарищ, больше жизни...»

Раздел 2. Освоение танцевальных образов

- «Буратино»
- «Лучики»
- «Светофор»
- «Часики»
- «Каблучок»
- «Песенка-чудесенка»
- «Ладушки»

Раздел 3. Эмоции в танце

- «Танцующие человечки»
- «Пиктограммы»
- «Эстафета полярных эмоций»
- «Актерская «пятиминутка»

Раздел 4. «Пространство и мы»

- «Красно-синие точки-флажки репетиционного зала»
- «Здравствуй, сцена!»
- «Рисуем собой танцевальный узор: круг, цепочка, линии, змейка, ручеек, ключ и другие орнаментальные фигуры»

Раздел 5. Музыка и танец

- «Основы музыкально-ритмического движения»
- «Музыка - первооснова в художественно-творческом развитии ребенка»
- «Музыкальные инструменты»
- «Музыка и танец»

В конце каждой четверти первого класса назначается контрольный

урок с отметкой, на котором учащиеся демонстрируют свои знания по пройденному материалу.

Раздел 6. Основы национальной хореографии

- Основные элементы народного танца на середине зала

Раздел 7. Образная пластика рук

- «Фольклорные руки»
- «Руки-эмоции»
- «Руки-позиции»
- «Руки импровизируют»

Раздел 8. Освоение танцевального репертуара

- «Топотуха»
- «Калинка»
- В ритмах «Макарены»
- «Ручки»
- «Облачко»
- «Цветы для мамы»
- «В мире животных»
- «Колокольчики»
- «Лесные музыканты»
- «Ковбои»

Раздел 9. Освоение сценического пространства

- «Пространство репетиционного зала и сценической площадки»
- «Освоение простых хореографических рисунков-фигур»
- «Эпольманы корпуса»

Раздел 10. Слушаем и фантазируем

- «Элементарные формы танцевальной импровизации»
- «Самостоятельное сочинение хореографического фрагмента на предлагаемую музыку»

Раздел 11. Эмоции в танце

- «Этюд на заданную тему»
- «Утренний туалет актера»
- «Предлагаемые обстоятельства-эмоции»

- «Актерская «пятиминутка»

Раздел 12. Музыка и танец

- «Музыкальная викторина»
- «Музыкальная лесенка: «ступеньки» - сильные и слабые доли в танце
- «Музыкальная нюансировка хореографического движения»
- «Музыка - помощница в сочинении танца»

III. Требования к уровню подготовки обучающихся.

Результатом освоения программы «Основы танца и пластики», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание названий движений/упражнений;
- знание технологий исполнения движений/упражнений;
- умение соединять теоретические знания с практической деятельностью;
- умение соотносить и координировать свои действия;
- умение владеть техникой исполнения партерного экзерсиса;
- умение управлять своим телом (костно-мышечным аппаратом);
- умение соотносить и координировать свои действия.

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам.

В работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности обучающегося: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей обучающихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

Преподавание основ танца и пластики заключается в поэтапном освоении, которое включает развитие природных данных детей и

приобретение ими необходимых навыков для дальнейшего обучения хореографическому искусству.

VI. Список рекомендуемой учебной литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000.
4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004.
5. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007.
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство “Музыка”. М., 1972.
7. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство “Музыка”. М., 1973.
8. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960.
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979
10. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
11. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987
12. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008.
13. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
14. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989.
16. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом «Дрофа», 1998.