

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.

Литовченко В.А.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ РИТМИКИ И ТАНЦА»

Сроки реализации программы – 1 года

Нехаева Екатерина Игоревна, преподаватель

д. Бегуницы, Волосовский район

2020г.

Пояснительная записка

«Исходной точкой подъема все общего
единого искусства будет то, что
служит основанием для всякого единого
искусства: пластическое движения тела,
представленное музыкальным ритмом».

(Р.Вагнер. «Искусство будущего»)

Актуальность проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования детей. В попытке преодолеть негативные процессы в обществе возникла насущная потребность совершенствования такой системы дополнительного образования, которая бы формировала разностороннюю творческую личность ребенка, брала свое начало в периоде дошкольного детства и одновременно была бы ориентирована на духовное совершенствование каждого человека.

Этому служит художественно-эстетическое воспитание дошкольников, в частности ритмика и танец. Занятия ритмикой служат преддверием для занятий хореографией. Ритмика является сравнительно молодой музыкально-педагогической дисциплиной. В ее основе лежат идеи выдающегося музыканта-педагога, композитора и дирижера Эмиля Жака-Далькроза, получившие широкое распространение в начале XX века. Идея Далькроза нашла широкое распространение и в нашей стране: была создана отечественная система музыкально-ритмического воспитания, основоположниками которой стали Н.Г. Александрова, В.А. Гринер, Е.В. Конорова, М.А. Румер, Н.П. Збруева, В.Е. Яновская, В.А. Шушкина, их ученики и последователи. Рассматривая ритмику как часть общего эстетического воспитания, отечественные ритмисты придали ей определенную целенаправленность, разработали специализированную методику ее преподавания в различных учебных заведениях.

Ритмика и танец являются многогранными инструментами комплексного воздействия на личность ребенка:

- Способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития; укрепляет здоровье;
- Формирует выразительные движенческие навыки;
- Воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метро-ритм;
- Формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- Развивает творческие способности детей;
- Развивает коммуникативные способности детей;

Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

Трудно переоценить значение движения в развитии ребенка дошкольного возраста. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления.

Ритмическое движение под музыку вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Ритмика - (от греч. *rhythmos* - порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления,

естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Исходя из этого, была составлена программа по ритмике на 1 год обучения для детей от 6 до 7 лет. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Программа курса ритмики строится по концентрическому методу (по спирали). Таким образом, соблюдается основной дидактический принцип обучения: идти от простого к сложному. Благодаря концентрическому методу большинство уроков ритмики носит комплексный характер и включает материал разных разделов. Учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания соответствии с уровнем подготовки детей. Тематические планы составляются в расчете на конкретных детей.

Цель и задачи

Основная цель программы – способствовать физическому и эстетическому развитию дошкольников через ритмику и танец.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие задачи.

Учебные задачи:

- выявить склонности и способности детей (музыкально-двигательные, художественно-творческие);
- опираться в обучение на основные принципы педагогики;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- учить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу.

Развивающие задачи:

- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие мышления, воображения, познавательной активности, расширение кругозора;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм.

Воспитательные задачи:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества.

Форма и режим занятий

По программе предусмотрено 1 занятие в неделю продолжительностью 20 минут.

34 занятий в год.

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Основы ритмики и танца» (1 год обучения)

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

График образовательного процесса школы по дополнительной общеразвивающей программе

Художественной направленности «Основы ритмики и танца»

Срок обучения – 1 год обучения

График образовательного процесса																																							
Классы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь		февраль					март					апрель			май			
	1-6	7-13	14-20	21-27	28.09-4.10	5-11	12-18	19-25	26.10-03.11	4-8	9-15	16-22	23-29	30.11-06.12	7-13	14-20	21-27	28.12-03.01	4-10	11-17	18-24	25.01-31.01	1-7	8-14	15-21	22-28	1-7	8-14	15-21	22-28	29.03-04.04	5-11	12-18	19-25	26.04-02.05	3-9	10-16	17-23	24--31
1	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	K	K	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P

Классы	Июнь					Июль				Август				Сводные данные по бюджету времени в неделях			
	1-6	7-13	14-20	21-27	28.06-04.07	5-11	12-18	19-25	26.07-01.08	2-8	9-15	16-22	23-31	Аудиторные Занятия	Резерв учебного времени	Каникулы	Всего
1														36	1	2	39
ИТОГО													36	1	2	39	

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности.

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; танцевальные композиции .

Методические особенности.

На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия.

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы.

Методические особенности.

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Методы обучения:

Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы:

- Образный показ педагога;
- Подражание образам окружающей действительности;
- Использование наглядных пособий.

Словесный метод:

- Рассказ;
- Объяснение;
- Инструкция;
- Беседа;

Практический метод:

- Игровой прием;
- Детское «сотворчество»;
- Соревновательность;
- Использование ассоциаций-образов;
- Хореографическая импровизация.

Психолого-педагогический метод:

- Прием педагогического наблюдения;

- Проблемного обучения и воспитания;
- Прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребенку;
- Прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха;

Способы проверки результативности:

- Беседа;
- Наблюдение;
- Контрольные срезы;
- Открытые уроки, отчетные концерты;
- Заинтересованность учащихся, сохранность контингента.

Техническое обеспечение занятий.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала размером не менее 25 кв.м, оснащенного зеркалами;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик).

Программа содержит следующие разделы: «Игроритмика», «Игрогимнастика», «Основы танцевального искусства», «Игропластика», «Музыкально-подвижные игры».

1. ИГРОРИТМИКА.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет и через счет: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта; сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет; выполнение ходьбы, бега, движения туловищем в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

- **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по сигналу; поворот, направо, налево, по распоряжению, перестроение из одной колонны в

несколько кругов на шаге и беге по ориентирам; перестроение из одной шеренги в шахматный порядок.

- **Общеразвивающие упражнения.** Комбинированные упражнения в стойках; приседания в сочетании с другими движениями; различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев; комбинированные упражнения в седе и положении лежа. Прыжки па двух ногах, с продвижением вперед. Упражнения на координацию рук и ног, на развитие точности и ловкости движений.
- **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление рук на различное количество счетов; свободное раскачивание руками при поворотах туловища; расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя; потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе «по-турецки»; упражнения на развитие пластичности движений.

3. ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ИСКУССТВА

- **Хореографические упражнения.** Танцевальные позиции рук: на поясе, перед грудью; полуприседы и подъемы на носки; выставление ноги вперед и в сторону на носок и пятку. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную комбинацию.
- **Танцевальные шаги.** Шаг галопа вперед и в сторону; пружинистые движения ногами на плие; шаг с подскоком; шаг с притопом.
- **Танцевальные этюды.** «Птичка польку танцевала», «Лягушата», «Танец цветов и бабочек».

4. ИГРОПЛАСТИКА.

- Специальные упражнения для развития силы и гибкости, образно-игровые движения, жесты, раскрывающие тот или иной образ, настроение.
- Упражнения на развитие мимики и пантомимики.
- Выполнение одних и тех же движений под музыку различного характера, в разном темпе.

5. МУЗЫКАЛЬНО - ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

«День - ночь», «Зонтики», «Море волнуется», «Музыкальная шляпа», «Ручеек» и др.

6. ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

Музыкально - творческие игры «Кто это?», «Продолжи танец», «Росток» и др.

Учебно-тематический план.

Разделы	Количество занятий за курс
Общеразвивающие упражнения	
Введение	1
Разминка на середине зала	4
Партерная гимнастика	5
Построение и перестроение	2
Развитие художественно-творческих способностей.	
Элементы музыкальной грамоты	
Музыкальные игры	6
Образные упражнения	5
Азбука музыкального движения	5
Танцевальные элементы	
Сюжетно-тематический танец	2
Народно-сценический танец	2

Классический танец	1
Фитнес-танец	1
Итого:	34

Прогнозируемые результаты.

К концу обучения дети должны:

1. научиться определять основной метроритмический рисунок и адекватно воспроизводить его в танцевальной форме (хлопки, притопы, элементарные движения танцев).
 2. уверенно выполнять упражнения основной разминки.
 3. уверенно выполнять упражнения игровой партерной гимнастики.
 4. познакомиться и освоить «программный» объем движений народно-сценического танца (ходы, русский бег, выносы ног на носок-каблук, ковырялочка, позиции рук и ног)
 5. знать элементарный хореографический репертуар.
 6. освоить пространство репетиционного зала (1-8 точки), уметь двигаться по линии танца.
 7. освоить основные рисунки танцев (линия, шахматный порядок, диагональ).
 8. определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей.
- быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам; иметь навыки общей культуры.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

В процессе освоения обучающимися предмета «Основы ритмики и танца» преподаватель контролирует качество полученных знаний, умений и навыков в соответствии с определёнными критериями показателей, а также осуществляет оперативное управление учебным процессом, обеспечивает выполнение обучающей, проверочной, воспитательной и корректирующей функций.

Освоение разделов программы могут контролироваться в форме проведения открытых занятий, а также выступлений детей на концертах и праздниках в детском саду.

Основной формой аттестации по программе «Основы ритмики и танца» является итоговое занятие в форме открытого урока, который проводится в конце первого и второго полугодия.

V. Список используемой литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М., 1964.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., 2000.
3. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. – М.: «Искусство», 1989.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – М., 1980.
5. Гусев Г.П. методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М.: «ВЛАДОС», 2003.
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. – М.: «Музыка», 1972.
7. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Москва 1973 год.
8. Руднева С.Д., Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: «Просвещение», 1972.
9. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М., 1989.