

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ШКОЛА ИСКУССТВ ИМ. М. А. БАЛАКИРЕВА
Г. О. ТОЛЬЯТТИ

Рассмотрено

На заседании методического совета

8 сентября 2015г.

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО

Ирина М. А. Балакирева



О. В. Нуждина

«Ритмика»

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАТНЫХ УСЛУГ
(срок обучения 3 года)

Хореографическое творчество

составитель: Левкович Оксана Романовна
(методист)

Пояснительная записка

Организация уроков ритмики для учащихся начальных классов в общеобразовательной школе ставит своей целью способствовать музыкально-эстетическому развитию учащихся, овладению основных хореографических навыков, умению передавать в движении образное музыкальное содержание.

Хореография является органической частью системы образования, воспитания и развития личности ребенка в школе. Специфика обучения связана с физической нагрузкой в сочетании с умственным трудом и творческой деятельностью учащихся. Основная цель хореографического обучения учащихся – способствовать их эстетическому и музыкальному развитию. Также занятия ритмикой способствуют физическому развитию ребенка, имеют общеукрепляющую направленность для его организма, что очень важно в условиях современного мира.

Программа призвана способствовать гармоничному развитию художественно-музыкальных, двигательнo-танцевальных и творческих способностей детей. Программа дает возможность научить детей усваивать несложные музыкальные ритмы, различать и понимать такие специфические средства музыкального «языка», как динамика, ритм, темп; воспитывать культуру поведения и общения; знакомить учащихся с многообразием танцевальных форм, показывать историю их развития; прививать любовь к хореографическому искусству.

Поэтому целями и задачами данной образовательной программы являются следующее:

- обучение ритмическим двигательным и хореографическим навыкам;
- воспитание культуры и духовного мира учащихся;
- развитие творческих качеств личности учащихся.

Данная программа включает в себя технологии проектного обучения, что вносит новизну в обучение и является актуальной на данный момент.

Программа является адаптированной и максимально подходит для использования в данной конкретной школе, учитывая технические характеристики хореографического зала и материально-техническую базу школы.

Программа рассчитана на 3 года обучения по 2 часа занятий в неделю.

Каждый год реализуемой программы предполагает определенный минимум знаний, умений и навыков по четырем разделам:

1. Азбука музыкального движения (АМД);
2. Элементы ритмической гимнастики (ЭРГ);
3. Элементы классического танца (ЭКТ);
4. Танцевальные движения и танцы (ТДиТ).

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться и использоваться элементы из различных разделов.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе занятий: знания по музыкальной грамоте, хореографии. В практическую часть входит перечень умений и навыков.

Раздел «Азбука музыкального движения» включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, перестроения в геометрические (танцевальные) фигуры с целью изучить точки зала для свободной ориентировки детей в пространстве.

Раздел «Элементы ритмической гимнастики» включает упражнения, способствующие физическому развитию детей, укреплению мышц, подвижности суставов, гибкости позвоночника. Выполнение физических упражнений под музыку развивает музыкальное восприятие.

Раздел «Элементы классического танца» включает изучение основных позиций и некоторых движений классического танца, начиная со второго класса. Эти упражнения способствуют гармоническому развитию тела,

культуре движений, формируют осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают познакомиться с основными правилами хореографии.

Раздел «Танцевальные движения и танцы» включает изучение детских массовых (бальных) танцев и движений к ним. Детские массовые танцы дают возможность детям познакомиться с национальной спецификой танца через музыку и характерные движения, приобрести навыки общения с партнером. Основная форма урока ритмики – это тренинг, то есть повторение из урока в урок изученного материала от простого к сложному. Для лучшего эмоционального настроения детей можно использовать музыкальные игры – миниатюры, шуточные соревнования, танцевальные композиции, прослушивание музыки и просмотр видеоматериала с записями танцев. Соответственно в кабинете ритмики должны быть музыкальный центр, телевизор и видеомагнитофон. Теоретические сведения даются по ходу урока.

После изучения программы учащиеся должны уметь:

- понимать выразительность отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания;
- осмысленно относиться к танцу;
- владеть грамотным исполнительским мастерством.

Способы проверки результатов: проверка теоретических знаний через решение тестовых заданий, практических умений – через концерты, открытые уроки. После реализации всей программы проводится «Фестиваль танца».

Учебно-тематический план

Содержание дополнительной образовательной программы

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Азбука музыкального движения.

Теория.

Характер музыки. Темп. Строение (вступление, окончание). Точки зала. Терминология.

Практика.

Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах. Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала 1 – 8.

Построение и перестроение. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца».

Проектируемый результат.

Научить учащихся построению, перестроению, свободному перемещению по залу. Учащиеся должны уметь двигаться в различных музыкальных темпах, определять характер музыки.

2. Элементы ритмической гимнастики.

Теория.

Позиция ног I-III (условно), VI. Первоначальные сведения по анатомии человека. Терминология.

Практика.

Повороты и наклоны головы. Поднятие и опускание плеч. Наклоны корпуса. Вращение кистей рук. Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полупальцах и с последующим приседанием по VI позиции. Прыжки по VI позиции на месте.

Партерный тренаж. Положение сидя. Упражнения на сгибания ног. Упражнения на развитие мышц туловища. Наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопы, наклоны в стороны на широкой растяжке. Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола. Сокращение и вытягивание стопы по первой и по шестой позициям. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины.

Проектируемый результат.

Учащиеся должны ознакомиться с основными элементами ритмической гимнастики, свободно владеть подъёмом на полупальцы с последующим приседанием по VI позиции, овладеть прыжками по VI позиции ног. Научиться исполнять основные элементы партерного тренажа.

3. Элементы классического танца – не изучаются.
4. Танцевальные движения и танцы.

Теория.

Понятия об интервалах. Понятия о движении по ходу танца и обратно. Понятие о ведущей роли мальчиков в парном танце. Положение рук в танце. Терминология.

Практика.

Раскрывание рук вперед – в сторону из положения на «поясе», в характере русского танца соединяя потом это упражнение с поворотом головы и корпуса. Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг вперед и назад, на полупальцах, легкий бег. Шаг с подскоком. Удары стопой по VI и по III позиции ног. Тройной притоп. Боковой галоп по 6 позиции. Поклоны и реверансы. Хлопки в ладоши. Положение рук в парных танцах: за одну руку,

накрест, за две руки. Элементарные статические танцы. Детские бальные танцы. Просмотр видеозаписей.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Азбука музыкального движения.

Теория.

Строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение). Ритмический рисунок.

Практика.

Повторение материала, изученного в 1 классе. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Передача в движении ритмического рисунка.

Построение и перестроение. Построение из колонны по одному в колонну по три (тройка), по четыре (четверка) на месте и в движении. Выполнение простейших перестроений шагами, имитирующие шаги животных и птиц. Перестроение из троек и четверок в «кружочки» и «звездочки». Перестроение в парах, обход одним партнером другого.

Проектируемый результат.

Учащиеся должны знать строение музыкальной речи. Уметь в движении передать ритмический рисунок. Знать перестроение в парах. Исполнять до-за-до.

2. Элементы ритмической гимнастики.

Теория.

Первоначальные сведения по анатомии человека (повторение).
Терминология.

Практика.

Повторение упражнений изученных в первом классе. Усложнение упражнений для развития мышц спинного пресса и спины.

Проектируемый результат.

Учащиеся должны научиться владеть терминологией, правильно исполнять упражнения ритмической гимнастики.

3. Элементы классического танца.

Теория.

Позиции рук I – III. Позиции ног I – V. Упражнения классического танца. Терминология.

Практика.

Позиции и упражнения классического танца. Постановка корпуса. Положение анфас. Позиции ног I, II, III, IV, V (ознакомительно), VI. Подготовительное положение и I, II, III позиция рук. Полуприседание (демплие) по I, II, VI позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону и вперед по I и III позициям. Ритмические прыжки по VI позиции. Перевод рук из подготовительного положения в III позицию и возвращение обратно. Перевод рук через I во II позицию и обратно. Подъем на полупальцы по I и VI позициям.

Проектируемый результат.

Изучить позиции рук I – III, позиции ног I – V. Ознакомиться с терминологией. Исполнять элементы классического танца.

4. Танцевальные движения и танцы.

Теория.

Положение рук в танце. Первоначальные представления о танцевальном образе. Понятие об ансамбле. Терминология.

Практика.

Повторение пройденного материала в первом классе. Танцевальные движения. Тройной притоп. Подготовка к ковырялочке, веревочке, присядке. Поочередное раскрытие рук в характере русского танца из положения рук на поясе. Основные танцевальные движения. Шаг польки по 6 позиции вперед. Ковырялочка с тройным притопом. Переменный ход. Танцы. Первоначальное представление о танцевальном образе. Изучение танцев «Казачок», «Рок-н-ролл».

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Азбука музыкального движения.

Теория.

Знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4 (полька, вальс, марш).

Понятие о такте и затакте.

Практика.

Повторение материалов 1-2 классов. Ритмическое упражнение с музыкальным заданием. Передача в движении характера музыки, размера и ритмического рисунка. Определение на слух музыкального размера. Отсчет тактов и определение затактового построения. Прослушивание и анализ музыки разучиваемых танцев. Построение и перестроение. Построение из одного круга в два, движение в колонне по диагонали с переходом в центре через одного. Построение «корзиночка», «цепочка».

Проектируемый результат.

Научиться определять музыкальный размер. Научиться передавать в движении характер музыки, размера и ритмического рисунка. Владеть изученным танцевальным материалом.

2. Элементы ритмической гимнастики.

Теория.

Образные упражнения. Терминология.

Практика.

Повторение упражнений изученных в 1–2 классе. Образные упражнения («кошка», «кошка лезет под забор», «лебедь» и т.д.)

Упражнения на боку с выбросом ноги высоко в сторону, носок вытянут.

Проектируемый результат.

Владение терминологией. Выполнение упражнений с выбросом ноги.

3. Элементы классического танца.

Теория.

Первая форма пор де бра А. Вагановой. Терминология.

Практика.

Упражнения классического танца. Повторение пройденного. Выдвижение ноги (банман-тандю) назад с I и III позиции. Поднимание ноги на 25 градусов (релеве ляндр) из I позиции вперед и в стороны. Маленькие броски ногой (батман тандю жетэ) из I и III позиции вперед и в сторону. Подъем на полупальцы в сочетании с полуприседаниями. Прыжки на двух ногах (сотэ) по I позиции условно. Слитные движения руками (пор де бра) из подготовительного положения в I, затем во II позицию и в исходное положение. Первая форма пор де бра.

Проектируемый результат.

Ознакомиться с первой формой пор де бра. Владеть терминологией. Изучить основные элементы классического танца.

4. Танцевальные движения и танцы.

Теория.

Первоначальные сведения по историческому бальному танцу. Происхождение и особенности польки, танго. Изучение польки, танго.

Практика.

Повторение изученных танцев в 1-2 классах. Разучивание свободной композиции польки, танго. Просмотр видеозаписей.

Методические рекомендации

На занятиях хореографии целесообразно использовать следующие формы:

- наглядность обучения (этот метод находит свое выражение на всем протяжении учебы учащихся вплоть до показа ими разученных танцев. Весь смысл учебы в коллективе и заключается в том, чтобы учащиеся

смогли бы увидеть как надо танцевать, и в наглядно-пластической форме сами научились бы исполнять танцы);

- метод коллективного характера обучения и учета индивидуальных особенностей учащихся: с одной стороны, обучать, опираясь на коллективные формы деятельности, с другой – учитывать способности и возможности каждого отдельного учащегося.

Необходимо учитывать и межпредметные связи.

Хореография содержит богатые возможности для формирования учебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности. Показателем этого являются раскрытые межпредметные связи, которые влияют на успешное прохождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин. Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь с музыкой, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем.

Каждый танец имеет определенные исторические корни и историческое происхождение.

При изучении общих понятий в хореографии учащиеся сталкиваются с понятиями «круг», «квадрат», «звездочка», «угол поворота», «линия», «диагональ», «параллель», доли счета ($2/4$, $3/4$, $4/4$), точки зала (четные и нечетные). Самая тесная взаимосвязь прослеживается с физкультурой и построению урока, и по его насыщенности. Каждый урок имеет конкретную цель.

Список используемой литературы

1. Базарова Н. «Классический танец», издательство «Искусство», 1975г.
2. Программа Бочаровой К.В. «Хореографическое обучение в системе дополнительного образования», Новый Уренгой, 2000 г.

3. Василенко К.Е. «Танцуйте с нами», издательство «Музична Украина», 1988г.
4. Дмитриева Л.Г. «Методика музыкального воспитания в школе», Москва, 1998г.
5. Лифиц И.В. «Ритмика», Москва, 1999г.
6. Сборник «Организация ритмики и хореографии в школе» под редакцией Овчинниковой Т.Н., Москва, 1998 г.
7. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика», Москва, 1986г.