

**Муниципальное Автономное Образовательное Учреждение
«Селенгинская гимназия»**

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Селенгинская
Гимназия

ЛН Власова

от «___» сентября 2017 года

«Согласовано»:

Заместитель директора по НМР

Лазарева ЕВ

от «___» сентября 2017 года

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения

от «___» сентября 2017 года
куратор кадетских классов:

Каплина ИС

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

« Ритмика »

*срок реализации 2 года (108 часов),
возраст обучающихся 10 - 12 лет*

Составитель

Учитель хореографии, педагог дополнительного образования: Багрянцева ЕЮ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа «Ритмика и танец» построена на использовании различных методик, разработок, программ, собственного опыта:

-программа «Основы танцевальной культуры» старшие классы, Богомоловой Л.В. г. Москва « Новая школа»;

-программа «Ритмика и хореография» 1-10 классы, Бочкарёва Н.И., Кемеровский государственный институт культуры; - программа «Бальные танцы», Михайлова И.К. г. Улан – Удэ методист Республиканского Центра Эстетического Воспитания; - методики: «Историко – Бытовой танец» М. В. Васильева – Рождественская, «Классический танец» А.Я.Ваганова.

Важнейшей задачей воспитания духовной жизни школьников является внедрение творческой системы художественного образования. В условиях динамических изменений общественных отношений резко повышается роль и ответственность школы за формирование и развитие мировоззрения, нравственной культуры личности, за то, что мы называем духовным миром человека. Предмет "Ритмика и Танец" является одной из главной дисциплин эстетического цикла, так как:

танец - самое любимое массовое искусство, имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания;

занятия танцем дают большие возможности для познания своего тела, формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве, а это важная составная часть в познании себя как личности;

танец един в своей природе и задаче средствами музыкально - пластической образности выражать свои чувства, мысли, мечты и надежды.

Цель программы «Ритмика и танец» ориентирована на развитие физического, психологического, нравственного, эстетического воспитания детей средствами танцевального искусства:

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко - бытового до бального танца, от классического до характерного танца, от современного до сценического танца.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Воспитательная цель программы: формирование качеств личности: чувство патриотизма, чувства любви, сопереживания, дружбы и взаимопомощи средствами хореографии.

Задачи:

1. учить детей владеть своим телом, выявить их склонности и способности;
2. укреплять здоровье, развивать потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни;
3. привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
4. воспитание культуры поведения и общения, обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся;
5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки детей, дыхания, укрепление мышечного корсета, развитие выносливости, силы и устойчивости, средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
6. гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, чувства ритма, координации движений, танцевальной импровизации;
7. учить владеть свободным пространством;
8. дать представление о танцевальном образе;
9. развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
10. развитие творческих способностей, психических познавательных процессов - память, внимание, мышление, художественное воображение;
11. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, организованности; выработать в детях чувство ансамбля; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Содержание материала программы дано по годам обучения. На каждый год предполагается усвоение обучающимися определённого минимума знаний, умений и навыков. Программа рассчитана на 3 года обучения, с нагрузкой 1 занятие в неделю, продолжительность урока составляет 1 час. Программа разработана применительно к целям обучения хореографии в гимназии для 7, 8, 9 кадетских классов, где состав учеников разнороден по способностям и уровню подготовки. Учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

По тематической направленности программа художественно – эстетическая. По характеру изменений, модифицированная. Опирается на новые технологии и методы обучения детей, строится на основе корректировки типовой программы, с учётом психолого – педагогических требований, направленных на развитие творческих способностей детей в области познания музыкально – ритмического воспитания.

Основные принципы программы

Программа основывается на следующих педагогических принципах:

- объяснение движений в доступной форме;
- умение показать;
- учёт уровня подготовки и способностей учащихся;
- умение при минимуме времени дать необходимые знания;
- от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному;
- выявление трудностей и умение их преодолевать;
- правильность подобранного музыкального произведения;
- умение заинтересовать творческим процессом.

Методы и методические приёмы обучения.

В программе применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы. Метод использования слова – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- Рассказ,
- Беседа,
- Обсуждение,
- Объяснение,
- Словесное сопровождение движений под музыку и т. д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам относятся: показ упражнений, демонстрация плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку

двигаться ритмично. Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, метод обучения через игры и образ.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование этого метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т. п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально – ритмических и ролевых игр. Этот метод основан на элементах соперничества между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность повышения. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащегося.

Учебно – тематический план.

№	Тема занятия	Классы		
		7	8	9
1	Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»			
	1. Элементы музыкальной грамоты.	8	8	8
	2. Музыкально – ритмические упражнения, Гимнастика.			
	3. Построения и перестроения.			
	4. Слушание музыки.			
2	Раздел «Танцевальная азбука»			
	1. Элементы классического танца.	8	8	8
	2. Элементы сценического танца.			
3	Раздел «Танец»			
	1. Бальные и историко - бытовые танцы.	10	10	10
	2. Современные танцы.			

3. Постановка танцевальной композиции.

4	<i>Раздел «Беседы по хореографическому искусству»</i>		
1. Жанры танца.	4	4	4
2. Культура танца.			
5	<i>Раздел «творческая деятельность»</i>		
1. Игровые этюды.	4	4	4
2. Музыкально – танцевальные игры.			
Итого:	34	34	34

Структура и содержание урока.

Содержание занятий направленно на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы – развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (классический, историко – бытовой, бальный, современный, сценический).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знание по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по танцевальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

С первых занятий дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- Художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально – ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные ритмы, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально – слуховых представлений, развитие умений координировать движения с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука»

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, характерного, бального и современного танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу уделяется особое значение, так как классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся. Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел «Танец»

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Занятия историко – бытовым, бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общение между людьми.

В программный материал по изучению историко – бытового танца входит:

- Усвоение тренировочных упражнений на середине зала;
- Ритмические упражнения;
- Разучивание танцевальных композиций различных эпох (малой формы)

Сначала дети знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.

В танцах определённые композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию. Упражнения по сценическому танцу изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- Партерная гимнастика;
- Тренаж современной пластики;
- Танцевальные движения;
- Композиции различной координационной сложности.

Раздел «Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства. Его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другими видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов различных танцевальных стилей, творческих концертов и т.д.

Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я – учитель танцев», «Я – художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация – сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

Знания, умения и навыки к концу трёх лет обучения.

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- Уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, лёгкий шаг с носка;
- Чувствовать характер музыки и передавать его с окончанием музыкального произведения;
- Уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- Отмечать в движении сильную долю такта;
- Уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- Отмечать в движении музыкальные фразы, акценты, несложный ритмический рисунок;
- Иметь понятия о трёх основных жанрах музыки: марш – песня – танец;
- Выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- Иметь навыки актёрской выразительности;
- Распознавать характер танцевальной музыки;
- Иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- Иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- Исполнять движения в характере музыки – чётко, сильно, медленно, плавно;
- Знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- Уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- Различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т.д.;
- Уметь анализировать музыку разученных танцев;
- Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- Знать позиции ног и рук классического танца, народно – сценического танца;
- Усвоить правила постановки корпуса;
- Уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- Знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- Знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный, переменный, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные ходы, движения): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы русского, бурятского, греческого танца в простой комбинации, основы различных техник бального и современного танца;
- Освоить технику исполняемых упражнений в более быстром темпе;
- Иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- Знать правила исполнения упражнений народного, современного тренажа и их названия;

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнять: танцевальную композицию в характере – Марша, Вальс в три па (базовые движения), историко – бытовой танец Полонез, национальный танец - Ёхор, танцевальную импровизацию в характере современного танца.
- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: Вальс – променад, Фигурный вальс, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса, историко – бытовой танец – Падеграс, тематическую композицию, современный танец – Хастл.
- В конце 3 – года обучения дети должны уметь исполнять: Венский вальс, базовые элементы Медленного вальса, Аргентинское танго, русские бальные танцы: сударушка, кадрили, латиноамериканские танцы – Салса, Бачата, молодежные танцы в стиле Хип – Хоп, акробатические элементы. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнёру.

4. Творческая деятельность:

- Раскрытие творческих способностей;
- Развитие организованности и самостоятельности;

- Иметь представления о жанрах танца.

Прогноз положительных результатов

Программа ориентирована на достижение следующих положительных результатов:

- Снижение уровня заболеваемости детей;
- Укрепление нервной системы и психики у детей;
- Освобождение детей от напряжения;
- Комплексное обучение усилит интерес детей к творчеству, концертной деятельности, выработает уверенность в себе;
- Расширение репертуара.

Критерии, оценки ожидаемых результатов.

В качестве критерия оценки ожидаемых результатов используются:

- Уровень посещаемости уроков по хореографии;
- Творческое раскрытие каждого ученика;
- Участие детей в художественной самодеятельности.

Способы и формы контроля.

Для контроля текущей успеваемости используются :

- Фронтальный опрос;
- Индивидуальное исполнение заданного материала;
- Использование танцевальных номеров на концертах, праздниках, конкурсах, фестивалях.

Технические средства.

Для достижения поставленных задач занятия проводятся в специально оборудованном классе. Танцевальный класс оборудован специальными станками и зеркалами. Используется дополнительный спортивный инвентарь – гимнастические палки, коврики для партерной гимнастики, элементы сценических костюмов, атрибутика. Музыкальное сопровождение занятий проводится под аудио магнитофон.