

**Муниципальное образовательное учреждение
«Лицей № 26» г. Подольска Московской области
Педагог дополнительного образования Кондратьева С.М.**

Программа "Ритмика и танец"

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Я в своей работе опираюсь на программы ведущих педагогов: Э.Ж.Далькроз – музыкант-педагог, композитор, пианист-дирижер профессор Женевской консерватории (1865-1950г.); И.В.Лифиц Педагогическое образование. Москва 1999г.; Е.Н.Мошкова Программа «Ритмика и балетные танцы». Утверждена Министерством Образования 1997г.; Ваганова А.Я. – педагог-хореограф, балетмейстер (1879-1951); Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной. Рекомендована Министерством образования Российской Федерации. 2000 г.

Актуальность программы

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Моя программа является модифицированной она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на **личностное развитие** ребенка. Программа по ритмике предназначена для детей 7-10 лет и рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 40 минут.

Направленность программы: общеразвивающая.

Новизна программы.

Многогранность учебных занятий позволяет в процессе роста творческих способностей учащихся, использовать полученное образование в обычной жизни.

Цели и задачи

Главной целью уроков ритмики является – активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления.

По программе «ритмика и танец» решаются следующие **задачи**:

- **Физическая подготовка детей:**
 - развитие опорно-двигательного аппарата;
 - формирование постановки корпуса и стопы;
 - содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.
- **Совершенствование психомоторных способностей школьников:**
 - развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
 - развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
 - формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.
- **Развитие творческих и созидательных способностей учащихся:**
 - развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
 - формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
 - развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

По окончании курса учащийся должен

- **знать**
 - порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
 - элементы музыкальной ритмической грамоты, уметь распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.), определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок;
 - названия и методику исполнения танцевальных движений проученных с педагогом;
 - названия и технику исполнения движений у станка (экзерсис).
- **уметь**
 - методически и музыкально точно исполнять танцевальную разминку;
 - уметь слушать и анализировать танцевальную музыку, двигаться под музыку;
 - легко, музыкально, эмоционально исполнять проученные танцы;
 - методично исполнять проученные движения у станка.

Программа содержит следующие разделы:

- Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
- Танцевальная азбука.
- Танец.
- Беседы по хореографическому искусству.
- Творческая деятельность

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»

С первых уроков 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 игры для школьников 2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально – слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука»

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно – характерного и бального 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 придаётся особое значение, т.к. 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 в 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 и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно-сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Раздел «Беседы по хореографическому искусству»

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. 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 другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, 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, или проводятся отдельными уроками по теме.

Каждый урок включает все виды деятельности: разминка, проводится на каждом уроке в виде «статистического танца» в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Ритмику, слушание и анализ музыки, элементы классического танца, танцевальные этюды, упражнения на ориентировку в пространстве, музыкальные игры. Все виды деятельности чередуются не механически, а соединяются органично, подчиняя единому педагогическому замыслу.

Программа по курсам.

2 класс.

1 час в неделю, 34 часа.

Задача: научить слушать музыку, понимать команды, разнообразить набор обычных движений, развивать координацию, чувства ритма, память, внимание, заинтересовать. Обще развивающие упражнения. Танцы.

3 класс.

1 час в неделю, 34 часа.

Задача: ещё более развивать чувство ритма, музыкальность, пластику, координацию. Развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. По ходу урока решаются задачи поведения в паре. Обще развивающие движения. Танцы.

4 класс.

1 час в неделю, 34 часа.

Задача: осваиваются танцы более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность. Методично исполняется движение у станка. Обще развивающие упражнения. Танцы.

Условия работы программы.

Для реализации данной программы необходимы:

зал хореографии для занятий ритмикой;
инвентарь (мячи, скакалки, обручи, балетный станок);
форма для занимающихся (гимнастический купальник, юбка, белые носочки, чешки, для девочки).
Белая футболка, черные шорты, белые носочки, чешки (для мальчика).

Формы организации занятий

Основными формами занятий являются:

- групповые учебные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в конкурсах, концертных программах;
- конкурсы, викторины.

Диагностика реализации программы.

ФОРМЫ:

- наблюдение;
- открытые занятия;
- показательные выступления.

Диагностика выполнения программы проводится в начале учебного года (сентябрь), в конце первого полугодия (декабрь) и в конце учебного года (май).

Методические аспекты освоения программы.

Основным в освоении программы данного курса являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, место его происхождения, его ритмичным характерным темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающему считать движения. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Начинается «от пола» и следует объяснять в последовательности:

- куда наступает (как переносится вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает корпус;
- как двигаются руки;
- куда направлен взгляд.

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются, игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Учебно-тематический план

№ раздела	Тема	Класс		
		2	3	4
1	Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	10	10	10
	1. Элементы музыкальной грамоты.			
	1. Музыкально – ритмические упражнения, гимнастика.			
	1. Построения и перестроения.			
	1. Слушание музыки.			
	1. Гимнастика.			
2	Раздел «Танцевальная азбука»	8	8	8
	1. Элементы Классического танца.			
	1. Элементы Народно – сценического танца.			
3	Раздел «Танец»	8	8	8
	1. Детские бальные и народные танцы.			
	1. Образные танцы (игровые).			
	1. Постановка танцевальных композиций.			
4	Раздел «Беседы по хореографическому искусству»	4	4	4
	1. История балета.			
	1. Танцы народов РФ.			
5	Раздел «Творческая деятельность»	4	4	4
	1. Игровые этюды.			
	1. Музыкально – танцевальные игры.			
	Итого:	34	34	34

Знания, умения, навыки.

В конце первого года обучения по данному курсу учащиеся должны знать и уметь:

Элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте – пиано, стакато – легато); акцент. Исполнять ритмические упражнения с : начало, и окончание движения вместе с музыкой, уметь различать музыкальные части. Исполнять движения в различных темпах. Определять характер танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передавать динамические оттенки в движении.

Учащиеся должны свободно перестраиваться в колонну по одному и по два, перестраиваться в колонны по одному в пары и обратно; построение в шеренгу; построение в круг, сужение, расширение круга; свободное размещение в зале.

Знать точки плана класса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали.

Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

В конце второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

Элементы музыкальной грамоты: строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза); длительности целые, половинные, четверти, восьмые, ритмический рисунок. Учащиеся должны передавать в движении изменения темпа; передача в движении длительностей и ритмического рисунка.

Уметь перестроиться из колонны по одному в колонну по три (тройки). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (четверки). Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу.

Знать позиции и упражнения классического танца. Постановку корпуса. Позиции ног 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Позиции рук: подготовительное положение 1, 2, 3. Положение рук за юбочку, руки вниз ладонью, руки ладонями на поясе. Полуприседание (деми плие) по 1,2,3 позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперед, назад по 1 и 3 позициям. Полукруг ногой(деми ронд дежамб партер, ронд де жамб партер) по 1 позиции. Переводы рук по позициям(порт де бра). Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом

В конце третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

Элементы музыкальной грамоты: уметь различать музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4; понятие о такте и затакте. Могли выполнить ритмические упражнения с музыкальным заданием; передать в движении характер музыки, размер и ритмический рисунок. Прослушать и сделать простейший анализ танцевальной музыки (определение характера, музыкального размера и строения).

Могли перестроиться из одного круга в два. Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного.

Выразительно двигаться в танцах (согласованность и гармония рук, ног, корпуса, головы). Знать названия движений классического экзерсиса и правильное исполнение.

Используемая литература:

1. *Барышникова Т.* «Азбука хореографии» – М.: Айрис-Пресс, 1999.
2. *Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. *Ваганова А.Я.* «Основы классического танца» – С-Пб., 2000.
4. *Васильева Т.К.* «Секрет танца» – С-Пб.: Диамант, 1997.
5. *Воронина И.* «Историко-бытовой танец» – М.: Искусство, 1980.
6. *Дереклеева Н.И.* «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО, 2007.
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. *Авилова, Т.В. Калинина.* – Волгоград: Учитель, 2008.
8. *Климов А.* «Основы русского народного танца» – М.: Искусство, 1981.
9. *Ковалько В.И.* «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2009.
10. *Петрусинский В.В.* «Обучение, тренинг, досуг» – М.: Новая школа, 1998.
11. *Ротерс Т.Т.* «Музыкально-ритмическое воспитание» – М.: Просвещение, 1989.
12. *Шершнев В.Г.* «От ритмики к танцу». – М., 2008.

Учебно-методический комплекс:

1. *Бондаренко Л.* «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». – Киев: Музична Україна, 1985.
2. *Добовчук С.В.* «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
3. *Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова* «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.: Издательство «Глобус», 2009.
4. *Пустовойтова М.Б.* «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
5. *Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г.* Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». – СПб.: Детство-пресс, 2001.