

Педагогическим советом
МАУДО «Детская хореографическая школа»
Протокол № 1 от 29.08.2017



Директор МАУДО ДХШ

Л.Э. Нурмухаметова

126 от 30.08.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Ритмика и танец»
Муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
города Набережные Челны
«Детская хореографическая школа»
на 2017-2018 учебный год

г. Набережные Челны

Учебная программа «Ритмика и танец»

Пояснительная записка.

Учебный предмет «Ритмика и танец» занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Музыкально-ритмическое воспитание является первой ступенью в хореографическом образовании. Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. «Ритмика» является базовым предметом для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Историко-бытовой танец», «современный балетный танец».

Цель программы: воспитать у ребенка музыкально-двигательную культуру, дать ему необходимые двигательные навыки, увлечь, заинтересовать музыкой, дать возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно движущегося и подчиняющегося музыкальному ритму. Это будет способствовать гармоничному развитию души и тела ребенка.

Задачи программы:

- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- развитие двигательных функций, и в том числе профессиональных данных (выворотности ног, гибкости тела, шага, прыжка, устойчивости и координации);
- исправление недостатков в осанке, таких как сутулость, прогиб в поясничном отделе, корригирующими упражнениями на полу в положении, разгружающим позвоночник (сидя, лежа на спине и животе, стоя на коленях);
- воспитание трудолюбия и терпения;
- выработка правильной позы тела (осанки), то есть постановка корпуса, ног, рук, головы, обеспечивающая ученику устойчивость (апломб) в подготовительных упражнениях (в различных видах шагов и бега), а также при исполнении экзерсиса и танцевально-сценических движениях.

Срок реализации программы 2 года.

Объем реализации:

- 1 класс (7-8 лет) три урока в неделю по 2 академических часа.
- 2 класс (8-9 лет) три урока в неделю по 2 академических часа.

Форма учебных аудиторских занятий групповая.

Методы обучения:

- наглядный- практический качественный показ;
- словесный – объяснение, желательное образное;
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Программа состоит из трех разделов:

1. Хореографическая азбука. Развитие природных и физических данных – (партерная гимнастика), необходимых для занятий хореографией.

2. Музыка и танец. Изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения: приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

3. танцевальные композиции. Изучение образных, детских танцев и комбинаций, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Требование к музыкальному оформлению урока.

Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы. Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. В оформлении урока можно использовать маршевую музыку, произведения детских композиторов, а также классическую музыку русских и зарубежных композиторов, народную музыку и музыку в современных ритмах. Музыкальный материал должен быть доступен по форме, жанру, стилю и характеру восприятия детьми младшего возраста.

Содержание программы

Первый год обучения

Приобщить учеников к танцевальному искусству, раскрыв перед ними его многообразие и красоту. Воспитать эмоциональную отзывчивость, привить основные навыки в умении слушать музыку и передавать в движении. Выявить и развить танцевальные способности ученика. Формировать такие качества, как внимание, работоспособность, коллективизм.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов в положении стоя.

Упражнение головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе.

Упражнения рук:

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- положение рук, опущенных вдоль корпуса, положение рук на талии.

Упражнения корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус);
- постановка корпуса, ноги в 6 позиции.

Балетная гимнастика (партерная):

1. Упражнения в положении сидя.

- обе ноги вытянуты перед собой в не выворотном положении, колени вытянуты, затем подъем вытягивается, пальцы сначала чуть отстают, затем стремятся к полу.
- тоже упражнение, но с поочередной работой стоп.

-раскрывание стоп до положения I позиции (выворотное), сначала подъемы вытянуты, затем тоже сокращенными подъемами. Мизинцы прикасаются к полу.

- круговые движения стоп: исходное положение стопы на себя, по 6 позиции, раскрываем наружу до I позиции, стопы сокращены, затем в этом же развернутом положении вытягиваются подъем и пальцы, касаясь мизинцами пола, заворачиваем ноги в 6 позицию и сокращаем стопы, придя в исходное положение. Исполняется упражнение в обратном направлении.

- «скульптор» развитие подъема. Правая нога согнута, стопа с вытянутым подъемом лежит на левом колене. Правая рука под пяткой, кистью держит за носок. Вытянуть рукой ногу вперед сильно выгибая подъем пяткой вперед. Тоже с другой ноги.

- «складочка»: Исходное положение: ноги согнуты в коленях и подтянуты к корпусу. Спина прямая, стопы не отрываются от пола, руки под коленями. Лечь грудью на ноги, не отрывая грудную клетку от коленей, вытягивать позвоночник от копчика до шеи вперед. Стопами скользить по полу вперед, колени выпрямить. Сложить корпус к ногам, голову опустить, плечи расслабить, руки перевести на щиколотки. Зафиксировать положение. Вернуться в исходное положение.

- «лягушка» спереди, стопы соприкасаются подошвами, колени развернуты на полу, выполняется наклон корпуса вперед, сохраняя подтянутость в поясничном отделе, руки вдоль корпуса.

- растяжка за пятку, исходное положение: «лягушка», взять за пятку рукой снизу, поднять ногу вперед, не сутулясь спиной, провести ее в сторону, затем вернуть вперед перед собой и вернуть в исходное положение, т.е. «лягушка».

2. Упражнения, лежа на спине.

- «Веточка». Ноги ученика по 6 или 1 свободной позиции. Опорная нога остается в исходном положении, работающая поднимается вперед на 25 градусов с вытянутым подъемом и коленом, сохраняя ровные бедра, затем опускается в исходное положение. По усвоению упражнения на 25 градусов можно исполнять на 90 градусов. Правила исполнения те же.

- «лягушка». Исходное положение руки раскрыты в стороны (прямая линия), поясница плотно прижата к полу, ноги вытянуты в коленях и в стопах по свободно I позиции. Сгибая колени до положения demi-plie, кончиками пальцев стопы скользим по полу, сохраняя колени в выворотном положении, следим за пятками, направленными вверх. Зафиксировать положение. Затем кончики пальцев стопы скользят по полу вперед. Ноги

вытягиваются в коленях, стараясь держать их ближе к полу, достигаем исходного положения.

- «складочка». Ученик, лежа на спине (ноги по 6 позиции с вытянутым подъемом) поднимает руки вверх, затем поднимается до положения сидя (руки сохраняют исходное положение), затем наклоняется вперед, головой к коленям (колени не сгибаются), стопы сокращаются до полного натяжения ахилла, затем поднимается в положение, сидя (руки зафиксированы вверху) и плавно опускается назад на спину, сохраняя руки вытянутыми над головой (на полу). При опускании ноги от пола не отрываются, подъем опять вытягивается по 6 позиции.

- развитие брюшного пресса нижнего отдела живота, спины, вытянутости ног в коленях и стопах. Ноги, вытянутые в коленях и в стопах в выворотном положении, поднимаются наверх, точно под прямым углом. Стопы сгибаются. Ноги опускаются вниз. Стопы вытягиваются.

- развитие брюшного пресса верхнего отдела живота. Упражнение с подниманием корпуса с зафиксированными ногами на полу.

- развитие брюшного пресса, упражнение с одновременным подниманием туловища и прямых ног, образуя параллельные линии из рук и ног.

- «шпагат в сторону». Исходное положение, как упражнение «лягушка». Ноги, вытянутые в коленях и стопах в выворотном положении поднимаются наверх, точно под прямым углом. Развести вытянутые в коленях и стопах ноги в стороны. Ладони рук у колен. Прижать руками ноги к полу. Зафиксировать положение. Собрать вытянутые ноги в коленях и стопах ноги вверху под прямым углом, вернуть в исходное положение.

3. Упражнения, лежа на животе

- «Ласточка». Упражнение направлено на укрепление мышц спины, развитие шага назад. Исходное положение ноги вытянуты в коленях и стопах, руки вдоль корпуса, плечи и колени не прикасаются к полу. Голова лбом прикасается к полу.

а) вытянутые ноги в коленях и стопах поднять вверх. Зафиксировать положение. Опустить ноги в исходное положение. Фиксация исходного положения.

б) Поднять корпус, зафиксировав ноги на полу, руки вдоль корпуса. Зафиксировать положение. Опустить корпус, голову, руки в исходное положение. Фиксация исходного положения.

в) Одновременно поднять корпус и вытянутые ноги в коленях и стопах, зафиксировать положение. Фиксация исходного положения.

- «лягушка» с перегибами назад

- «колечко»- перегибы назад
- «корзиночка»

4. Упражнения, стоя на коленях

- прогибы корпуса назад. Исходное положение: сидеть с прямым корпусом на коленях, соединенных вместе, касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу. Руки опущены вниз до пола, вытянуты в локтях. Упражнение вводится после 2х месяцев занятий. Подняться на коленях, корпус прямо, руки вдоль тела по бокам. Фиксация положения. Прогнуть корпус назад, бедра подать немного вперед, руки положить на колени сзади. Фиксация положения. Выпрямить корпус, руки вдоль тела по бокам. Вернуться в исходное положение.

- «подъем», упражнение способствует вытянутости ноги в стопе. Исходное положение, как в упражнении «прогибы». Сохраняя прямое положение в корпусе, опираясь на руки, поднять колени. Весь упор должен быть на подъем стопы. Фиксация положения. Вернуться в исходное положение.

- «кошечка»
- «шпагаты»

5. Упражнения на середине зала.

- деление класса по точкам
- battement tendu, выведение ноги по VI позиции вперед, или I свободная, по направлению носка в сторону.
- demi-plie в VI позиции (подготовка к прыжкам)
- releve по VI позиции (подготовка к прыжкам)
- развитие прыжка:
 - а) трамплинные прыжки по VI позиции
 - б) то же, сгибая колени-ноги по VI позиции
 - в) ноги в прыжке раскрываются в сторону во II прямую позицию
- «цапелька» подготовка к движению марш
- марш на координацию с руками
- «точка» в пороте на маршевых шагах или переборах всей стопой от щиколотки
 - танцевальные шаги:
 - а) шаг с носка
 - б) шаг на полупальцах
 - в) шаг с пятки на носок (против плоскостопия)
 - г) приставной шаг боковой
 - д) галоп; галоп в повороте
 - е) подскок

ж) легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях

Танцевальные шаги можно использовать в различных рисунках (круг, колонна, диагональ, шахматный порядок) для развития ориентации в пространстве.

Взаимосвязь танцевальных движений с музыкой. Понятие о музыкальных темпах (медленный, быстрый, умеренный), о динамике и характере музыки (радостная, печальная, торжественная и т.д.) воспитывается у ученика на протяжении всего урока. Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке воспроизводится с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями.

Результатом освоения учебного предмета «Ритмика» на первом году обучения, является приобретение обучающих следующих знаний, умений и навыков:

- основы правильной постановки корпуса;
- представление о темпах и динамике музыкальных произведений, знать и уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- улучшение природных данных учащихся;
- приобретение мышечной силы, выносливости, навыка первоначальной двигательной комбинации;
- владение различными танцевальными шагами, исполнение движений в различных ракурсах и рисунках танца;
- умение отражать в движении характер музыки, выразительное исполнение разнообразных танцевальных движениях.

Второй год обучения

Развитие и укрепление профессиональных природных данных: выворотности, шага, подъема, гибкости, эластичности мышц, прыжка, элементарных навыков координации, танцевальности, артистичности, музыкальной восприимчивости.

Особое внимание уделяется развитию выворотности в голеностопе и в тазобедренном суставе.

1. Поклон:

- девочки из I или III свободной позиции, шаг в сторону, другая нога подтягивается в позицию сзади или на носок, plie на опорной ноге, руки держатся за юбку, голова наклоняется вниз, вытянуться, голова прямо и с другой ноги.

- мальчик из I позиции шаг в сторону, приставляется рядом, наклон головы, руки вдоль корпуса.

2. Разогрев: повороты головы, plie, releve, наклон корпуса вперед, параллельно полу, затем наклон корпуса вдоль ног (удлиняя позвоночник), passé, переходя на марш на месте.

3. Упражнения в положении сидя

Поурочные упражнения на первом году обучения координируются с движениями рук и головы:

- упражнения ступней в выворотном положении вместе, поочередно.

- складочка из выворотного положения I позиции, руками скрепленными накрест.

4. Упражнения лежа на спине.

- battement tendu «веточка». Ноги развернуты по I позиции. Опорная нога остается в положении «стопы на себя», рабочая поднимается вперед на 25^0 . Нога выводится пяткой вперед, при возвращении мизинец стремится к полу, тоже самое повторяется в сторону. При исполнении следить за положением рабочей ноги, мизинец прикасается к полу, опорное бедро не «сворачивается» за рабочей ногой. Следить за ровностью бедер.

- port de bras «складочка». Ученик поднимается до положения сидя, руки «в замке», наклоняется вперед, стопы сокращаются до полного натяжения ахилла, затем поднимается в положение сидя, руки сцеплены и плавно опускаются назад на спину.

- Releve lent в сторону и вперед. Исходное положение I позиция, колени втянуты.

В сторону: рабочая нога открывается на 90^0 , опорная нога сохраняет выворотность, до предела натянуты колени, бедра ровные, нога возвращается в исходное положение I позиция.

Вперед: рабочая нога поднимается вперед на 90^0 .

- Retire. Исходное положение I позиция. Одна нога остается выворотной и натянутой, другая нога сгибаясь в колене, вытянутым носочком скользит до колена опорной ноги, сохраняя выворотность в обеих ногах и ровность бедер,

затем рабочая нога тем же путем возвращается обратно в исходное положение.

- *Battement developpe* в сторону. Исходное положение лежа на боку, рука вытянута, другая согнута в локте перед собой. Рабочая нога согнута в колене в выворотном положении так, чтобы кончики пальцев касались опорной ноги сбоку. Следить за дотянутостью опорной ноги, зафиксировать положение. Далее рабочую ногу вытянуть в сторону в выворотное положение. Рабочая нога опускается в исходное положение. Упражнение направлено на развитие выворотности в тазобедренном суставе и шага в сторону.

- *grad battement jete* «броски большие» вперед, лежа на спине; в сторону, лежа на боку, подъем корпуса от пола через бок.

5. Упражнения лежа на животе.

- *battement tendu*.

Принцип исполнения движения тот же, что в положении «лежа на спине». Исходное положение корпус в положении «сфинкса» (руки ладонями и локтями упираются в пол, спина прогнута в лопатках). Поднимая ногу назад на 15° , ученик тянет ее к противоположному плечу, пятка параллельно полу, подъем вытянут. При опускании пятка первая возвращается к полу.

- упражнения на укрепление мышц спины.

а) исходное положение «сфинкс», ноги в I позиции. Две ноги поднять вверх, зафиксировать и опустить в исходное положение I позиции.

б) упражнение «корзинка». Согнуть две ноги в коленях, взять руками за носки, высоко поднять ноги, выгнуть спину и раскачиваясь несколько раз вернуться в исходное положение.

в) перегибы назад. Исходное положение, лежа на животе, лицом вниз, руки перед собой, вытянуты и кисти в замке. Ноги вытянуты. Спина вместе с руками поднимается вверх и сильно делает перегиб от лопаток, стремясь руками достать до ног и сдержанно вернуться в исходное положение.

- *grad battement jete* назад. Исходное положение «сфинкс» ноги в I позиции. Исполняя *grad battement jete* назад, стараться сохранять равность плеч.

- grad battement jete назад из положения «кошечка». При броске сильно прогибать спину.

- «мостик», стоя на коленях.

- шпагаты.

6. Упражнения на середине.

- battement tendu по I свободной позиции в сторону; с переходом на рабочую ногу.

- трамплинные прыжки по I позиции.

- разножки в сторону.

- разножки вперед-назад

- «пингвины»

- девочки:

а) tour на двух ногах по VI позиции на полупальцах

б) tour на одной ноге, другая в положении «цапелька»

в) комбинирую tour на двух ногах и tour на одной ноге.

г) подскок в повороте

д) бег в повороте

е) «шене»

- мальчики:

а) присядка «мяч» по VI позиции.

б) присядка «мяч» с упором на руки (ноги вытянуты в коленях, опираются на полупальцы ног по VI позиции).

в) присядка «мяч» с упором и в продвижении в сторону.

г) «подсечка» -присядка

д) хлопки в ладоши согнутыми в локтях руками.

е) скользящие хлопки в ладоши перед собой сверху-вниз.

ж) удары ладонями по бедру

Развитие танцевальности:

- а) шаг с носка по I свободной позиции
- б) шаг на полупальцах; бег на полупальцах
- в) подготовка к польке-шаг
- г) бег триолька, галоп, подскок
- д) комбинирование шагов
- е) припадание по VI позиции на месте и в продвижении
- Этюды на основе пройденного материала

Результатом освоения учебного предмета «Ритмика» на 2-м году обучения является приобретение обучающимся следующих знаний, умений и навыков:

- координации;
- мышечной силы и выносливости;
- профессиональной памяти;
- внимания;
- умений раскрыть эмоциональное содержание и характер музыки в танце;
- знаний терминологии пройденных движений.