

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
« Детская школа искусств №1»

Ритмика и танец

Рабочая программа
общеразвивающей ОП в области
эстетического воспитания

2013 г.

«Рассмотрено»

Методическим советом

МБУДО ДШИ №1 г.Тулы

19.01.2014

(дата рассмотрения)

«Утверждаю»

Директор –Пантыкин В.В.

В.В. Пантыкин

(подпись)

03.01.2014

(дата утверждения)

Разработчик Е.В.Зорина – преподаватель хореографии Высшей категории

Рецензент –Огурцова Н.И. зав. учебной частью ДШИ № 1 г. Тулы

Рецензент – Н.П.Ковтун

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Детская школа искусств №1»

Рецензия

На рабочую программу по предмету
«Ритмика и танец»
на эстетическом отделении

Данная программа составлена в соответствии с государственными требованиями к уровню подготовки выпускника Детской школы искусств. Программа разработана преподавателем ДШИ №1 Зориной Екатериной Вячеславовной.

Программа по предмету «Ритмика и танец» представляет собой оригинальную, новаторскую, творческую работу, направленную на достижение важнейшей в условиях гуманизации образования цели формирования у молодого поколения основ эстетической культуры.

Эстетическое воспитание – это целенаправленный, систематический процесс воздействия на личность ребенка с целью развития у него способности видеть красоту окружающего мира, искусства и создавать ее.

В программе в полной мере раскрыты цели и задачи, поставленные разработчиком.

Рабочая программа соответствует необходимым требованиям и может быть рекомендована к применению в учебном процессе школы искусств.

Заведующая хореографическим
отделением ТОККиИ,
преподаватель

_____ Ковтун Н.П.

Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

«Детская школа искусств №1»

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебного предмета «Ритмика и танец»

эстетическое отделение

Программа учебного предмета «Ритмика и танец» дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства составила преподаватель хореографического отделения Зорина Е.В.

В данной программе представлены следующие разделы: пояснительная записка, содержание учебной дисциплины, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, система оценок, методические рекомендации, перечень литературы.

Содержание программы учебного предмета соответствует требованиям к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства.

Данная программа непосредственно и всесторонне обучает ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития, так же программа развивает такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогает выявлению творческих задатков учеников, знакомит с теоретическими основами музыкального искусства. Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

Программа учебного предмета «Ритмика и танец» дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства

может быть рекомендована для реализации в учебном процессе Детской школы искусств.

Рецензент:

Директор МБУДО ДШИ №1 г. Тула



Пантыкин В.В.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Эстетическое воспитание — это целенаправленный, систематический процесс воздействия на личность ребенка с целью развития у него способности видеть красоту окружающего мира, искусства и создавать ее. Начинается оно с первых лет жизни детей.

Эстетическое воспитание — понятие очень широкое. В него входит воспитание эстетического отношения к природе, труду, общественной жизни, быту, искусству. Однако познание искусства настолько многогранно и своеобразно, что оно выделяется из общей системы эстетического воспитания как особая его часть. Перед педагогом стоит задача привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие).

Дисциплина «Ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей: музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Основная задача первых лет обучения — дать детям первоначальную хореографическую подготовку, развить общую музыкальность, чувство ритма и сформировать у них особые двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народно-сценическим танцами.

Цели программы:

- социальная адаптация детей;
- эстетическое развитие;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- воспитание трудолюбия;
- укрепление здоровья.

Задачи программы:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- овладение свободой движения;
- приобщение к хореографическому искусству.

Программа состоит из 3-х разделов:

- 1- хореографическая азбука
- 2- музыка и танец
- 3- этюдная работа.

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Подготовительная часть урока.

- танцевальный шаг (с носка стопы);
- шаги на пятках;
- шаги на полу пальцах с вытянутым коленями;
- шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении;
- приставной шаг;
- шаги на полуприседании;
- маршевый шаг;
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях вперед, на месте и в продвижении;
- шаг галопа;
- подскок;

Основная часть урока.

Партер.

Сидя на полу:

- relive по б и по 1 (полувыворотной) позиции;
- напряжение брюшных и тазобедренных мышц, мышц спины с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1 позиции;
- наклоны корпуса к ногам по б и по 1 позицией («складочка»);
- максимальное раскрытие ног в выворотном положении с вытянутыми коленями и стопами, наклоны корпуса вперед;
- передвижение на ягодицах вперед – назад;

Лежа на спине:

- упражнение «велосипед»;

Лежа на животе:

- приведение ног в положение 1 выворотной позиции;
- подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры;
- «лягушечка»;
- раскачивание вперед – назад в положении «калачик»;

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Упражнения для 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 и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно;

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;

Второй раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений.

Третий раздел предполагает изучение танцевальных этюдов. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты, животных, птиц, явления природы.

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения – результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда ученик от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер народных танцев, развитие образа персонажа в сюжетных постановках.

Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 7-10 лет, рассчитан на 4 года.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Подготовительная часть урока.

- танцевальный шаг (с носка стопы);
- шаги на пятках;
- шаги на полу пальцах с вытянутым коленями;
- маршевый шаг;
- шаг галопа;
- подскок;
- мелкий бег на полупальцах;
- выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45^0 – на месте и с продвижением вперед и назад;

Основная часть урока.

Партер.

Сидя на полу:

- relive с усложнением комбинации;
- упражнение «складочка» с открыванием ноги вперед и в сторону на 45^0 (растяжка задней и внутренней части бедра);
- поочередное, затем одновременное поднятие ноги на 45^0 и возвращение в исходное положение («уголок»);
- ноги согнуты в коленях, корпус прямой, стопы в 1 позиции, пальцы ног поднимаются вверх (выворотность бедер и стоп);

Лежа на спине:

- медленное поднятие ног на 45^0 поочередно и вместе;
- подкачка по 6 позиции;
- упражнение «ножницы» над уровнем пола;

Лежа на животе:

- подъем ног назад поочередно и двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук;

Стоя на коленях:

- упражнение «дощечка»;
- упражнение для осанки: руки за голову, локти вперед, затем отводим их максимально назад;

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Упражнения на середине зала с усложнением и выстраиванием в комбинации.

Ритмические комбинации: хлопки и удары и их соединение с простым ритмическим рисунком.

Заключительная часть урока.

- марш в повороте по точкам;

- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны;

Для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь;

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса;
- круговые движения в поясе;

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- тоже с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и стороны;
- разворот согнутой в колене ноги;

Заключительная часть урока.

Марш с подготовкой.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);
- легкий бег;

Общее понятие: линия, колонна, круг.

Музыкальные игры (с предметом)

Этюдная работа.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Подготовительная часть урока.

- комбинирование различных видов шагов и вида бега;
- выбрасывание вытянутых ног на 45^0 крестом;
- подскоки с руками;
- подскоки с продвижением вперед, в повороте;
- шаг галопа с полным поворотом и с открыванием рук;

Основная часть урока.

Партер.

Сидя на полу:

- relive с усложнением комбинации;
- упражнение «складочка» с открыванием ноги вперед и в сторону на 90^0 (растяжка задней и внутренней части бедра);
- упражнение «уголок» поднятие ног без опоры рук, угол корпуса и ног 45^0 ;
- максимальное раскрытие ног в выворотном положении с вытянутыми коленями и стопами, наклоны корпуса вправо-влево, разворот корпуса и наклон к ноге;

Лежа на спине:

- медленное поднимание ног на 90^0 , раскрытие в сторону и опускание в исходное положение и обратно;
- разножка в воздухе;
- резкий бросок ноги в выворотном положении на 90^0 .

Лежа на животе:

- упражнение «колечко»;
- упражнение «промокашка» - прокачка нижней части пресса;

Стоя на коленях:

- упражнение «дощечка», затем взяться за пятки и прогнуться в мостик;
 - сидя на коленях, стопы в 1 позиции, ягодицы опускаются на пятки;
- Прямой шпагат с правой и левой ноги.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Упражнения на середине зала со сменой рисунка и работа в паре.

Ритмические комбинации в сочетании с притопами (одинарный, тройной), паузами, «ковырялочка», гармошка.

Заключительная часть урока.

- марш в повороте по точкам, вправо-влево, с приставными шагами;
- переход из колонны в колонну, из линии в линию, понятие диагональ, перестроение в круг, круг в круге, «воротца»;

Прыжки:

- в повороте;
- по точкам;

Этюдная часть: основанная на сказочных образах.

Прыжки:

- в полуповороте;
- разножка;
- прыжок с поджатыми;

Этюдная часть: основанная на народном танце.

Импровизация в зависимости от характера музыки.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Подготовительная часть урока.

- комбинирование различных видов шагов и вида бега;
- выбрасывание вытянутых ног на 45^0 крестом;
- подскоки с руками;
- подскоки с продвижением вперед, в повороте;
- шаг галопа с полным поворотом и с открыванием рук;

Основная часть урока.

Партер.

Сидя на полу:

- работа над выворотностью стопы;
- упражнение для гибкости пальцев и вытянутости стопы, по 6 позиции с выходом на опору рук;
- подкачка ног поочередности и вместе;

Лежа на спине:

- подъем ноги на 90^0 через *pose* вперед и обратно;
- пресс;
- резкий бросок ноги в выворотном положении на 90^0 , так же на животе и на боку;
- разножка в воздухе;

Лежа на животе и спине:

- отжимания

Стоя на коленях:

- досочка с работой рук и сброс корпуса в мостик;

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Упражнения на середине зала с усложнением, основаны на образе (32т., 64т.)
Изучение основного шага вальса, *ра balensyar* из 3 позиции, колеса.

Заключительная часть урока.

Усложнение маршевой комбинации.

Работа по диагонали:

- комбинирование танцевальных шагов и прыжков;
- перетопы;
- сценический бег;
- шаг галопа в повороте;
- подскоки в повороте;

Этюдная часть.

Импровизация на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность.

Список рекомендуемой литературы.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети).- М.: Ральф, 2000.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство,1983.
3. Бекина С.и др. Музыка и движение – М.: Просвещение,1984.
4. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство, 1976.
6. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методические пособия. – М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
7. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
8. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
9. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

МБУДО ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №1 г. ТУЛА

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

По предмету ритмика и танец

Эстетического отделения

Преподаватель: Зорина Екатерина Вячеславовна

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1	Введение в предмет.	1	Практическое
2	Танцевальный шаг (с носка стопы)	1	Практическое
3-4	Сидя на полу: relive по 6 и по 1 позиции	2	Практическое
5	Музыкальные игры (с предметом)	1	Практическое
6	Шаги на пятках. Шаги на п/п вытянутым коленом	1	Практическое
7	Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц, мышц спины с вытягиванием ног в коленях	1	Практическое
8	Контрольный урок.	1	Контрольное
9	Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении. Приставной шаг.	1	Практическое
10	Шаги на полуприседании. Маршевый шаг.	1	Практическое
11	Сидя на полу: максимальное раскрытие ног в выворотном положении с вытянутыми коленями и стопами, наклоны корпуса вперед.	1	Практическое
12	Бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях вперед, на месте и в продвижении.	1	Практическое
13	Лежа на животе: приведение ног в положение 1 выворотной позиции.	1	Практическое
14	Шаг галопа. Подскок.	1	Практическое
15	Сидя на полу: передвижение на ягодицах вперед-назад	1	Практическое
16	Контрольный урок	1	Контрольное
17	Лежа на спине: упражнение «велосипед»	1	Практическое
18	Лежа на животе: раскачивание вперед-назад в положении «калачик»	1	Практическое
19	На середине зала: упражнение наклоны головы	1	Практическое
20	Упражнение для плеч	1	Практическое
21	Упражнение для рук	1	Практическое
22	Упражнение для кистей рук	1	Практическое
23	Упражнение для корпуса	1	Практическое
24	Упражнение для ног: demi plie	1	Практическое
25	Упражнение для ног: выпады	1	Практическое
26	Контрольный урок	1	Контрольное
27	Ритмические упражнения	1	Практическое
28	Марш с подготовкой	1	Практическое
29	Прыжки: на двух ногах, на одной, с просветом	1	Практическое
30-35	Этюдная работа	6	Практическое
36	Контрольный урок	1	Контрольное

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1	Введение в предмет	1	Практическое
2	Танцевальный шаг (с носка стопы). Шаги на пятках.	1	Практическое
3	Шаги на п/п вытянутым коленом. Маршевый шаг.	1	Практическое
4	Шаг галопа. Подскок. Мелкий бег на п/п.	1	Практическое
5	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45°	1	Практическое
6	Сидя на полу: relive с усложнением комбинации	1	Практическое
7	Лежа на спине: медленное поднимание ног на 45° поочередно и вместе.	1	Практическое
8	Контрольный урок	1	Контрольное
9	Лежа на животе: подъем ног назад поочередно и двух ног в положении «лодочка»	1	Практическое
10	Стоя на коленях: упражнение «дощечка»	1	Практическое
11	Сидя на полу: упражнение «складочка»	1	Практическое
12	Лежа на спине: подкачка по 6 позиции	1	Практическое
13	Стоя на коленях: упражнение для осанки	1	Практическое
14	Сидя на полу: упражнение «уголок»	1	Практическое
15	Лежа на спине: упражнение «ножницы» над уровнем пола	1	Практическое
16	Контрольный урок	1	Контрольное
17	Сидя на полу: упражнение на выворотность бедер и стоп	1	Практическое
18	На середине зала: упражнение наклоны головы	1	Практическое
19	Упражнение для плеч	1	Практическое
20	Упражнение для рук	1	Практическое
21	Упражнение для корпуса	1	Практическое
22	Упражнение для ног	1	Практическое
23	Прыжковые комбинации	1	Практическое
24-25	Шпагаты	2	Практическое
26	Контрольный урок	1	Контрольное
27	По линиям: шаг с носка	1	Практическое
28	По линиям: 3 шага - удар	1	Практическое
29	По линиям: 3 шага - хлопок	1	Практическое
30	По линиям: 3 шага – удар + 3 шага - хлопок	1	Практическое
31	По линиям: шаг -удар	1	Практическое
32-35	Этюдная работа	4	Практическое
36	Контрольный урок	1	Контрольное

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1	Введение в предмет	1	Практическое
2	Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения	1	Практическое
3	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 ⁰	1	Практическое
4	Подскоки с работой рук, с продвижением вперед, в повороте	1	Практическое
5	Шаг галопа с полным поворотом и с открытием рук	1	Практическое
6	Сидя на полу: relive с усложнением комбинации	1	Практическое
7	Лежа на спине: медленное поднимание ног на 90 ⁰	1	Практическое
8	Контрольный урок	1	Контрольное
9	Лежа на животе: упражнение «колечко»	1	Практическое
10	Стоя на коленях: упражнение «дощечка», затем мостик	1	Практическое
11	Сидя на полу: упражнение «складочка» с открытием ноги вперед и в сторону на 90 ⁰	1	Практическое
12	Лежа на спине: разножка в воздухе	1	Практическое
13	Лежа на животе: упражнение «промокашка» - прокачка нижней части пресса	1	Практическое
14	Сидя на коленях, стопы в 1 позиции, ягодицы опускаются на пятки	1	Практическое
15	Сидя на полу: упражнение «уголок» поднятие ног без опоры рук	1	Практическое
16	Контрольный урок	1	Контрольное
17	Лежа на спине: резкий бросок ноги в выворотном положении на 90 ⁰	1	Практическое
18	Сидя на полу в разножке наклоны корпуса	1	Практическое
19	Прямой шпагат с правой и левой ноги	1	Практическое
20	Упражнение наклоны головы	1	Практическое
21	Упражнение для плеч	1	Практическое
22	Упражнение для рук	1	Практическое
23	Упражнение для корпуса	1	Практическое
24	Ритмические комбинации	1	Практическое
25	Марш в повороте по точкам, из линии в линию, с приставными шагами	1	Практическое
26	Контрольный урок	1	Контрольное
27	Перестроения по рисункам	1	Практическое
28	Прыжки в полуповороте	1	Практическое
29	Прыжок разножка	1	Практическое
30	Прыжок с поджатыми	1	Практическое
31-35	Этюдная работа	5	Практическое
36	Контрольный урок	1	Контрольное

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1	Введение в предмет	1	Практическое
2	Комбинирование различных видов шагов и вида бега	1	Практическое
3	Выбрасывание вытянутых ног 45 ⁰ крестом	1	Практическое
4	Подскоки с работой рук, с продвижением вперед, в повороте	1	Практическое
5	Шаг галопа с полным поворотом и с открытием рук	1	Практическое
6	Сидя на полу: работы над выворотностью стопы	1	Практическое
7	Лежа на спине: подъем ноги на 90 ⁰ через passe вперед и обратно	1	Практическое
8	Контрольный урок	1	Контрольное
9	Сидя на полу: упражнение для гибкости пальцев и вытянутости стопы по б	1	Практическое
10	Лежа на спине: пресс	1	Практическое
11	Лежа на животе и спине: отжимания	1	Практическое
12	Сидя на полу: подкачка ног по очередности и вместе	1	Практическое
13	Лежа на спине: резкий бросок ноги на 90 ⁰ на боку и животе	1	Практическое
14	Лежа на спине: разножка в воздухе	1	Практическое
15	Стоя на коленях: «дощечка» с работой рук	1	Практическое
16	Контрольный урок	1	Контрольное
17	Упражнение для головы	1	Практическое
18	Упражнение для плеч	1	Практическое
19	Упражнение для рук	1	Практическое
20	Упражнение для корпуса	1	Практическое
21	Изучение основного шага вальса, ра balensyar из 3 позиции, колеса	1	Практическое
22	Усложнение маршевой комбинации	1	Практическое
23	Работа по диагонали: комбинированные шаги и прыжки	1	Практическое
24	Работа по диагонали: добавление в комбинации хлопков	1	Практическое
25	Работа по диагонали: шаги с паузами и хлопками	1	Практическое
26	Контрольный урок	1	Контрольное
27	Работа по диагонали: шаги с ударами и хлопками	1	Практическое
28	Работа по диагонали	1	Практическое
29	Работа по диагонали	1	Практическое
30	Перетопы	1	Практическое
31	Сценический бег с паузами	1	Практическое
32	Шаг галопа в повороте, подскоки в повороте	1	Практическое
33-35	Этюдная работа	3	Практическое
36	Контрольный урок	1	Контрольное