

МО «Светлогорский городской округ»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств имени Гречанинова Александра Тихоновича»
г. Светлогорска

Принята решением

Педагогического совета
МБУДО «ДШИ им. Гречанинова А.Т.»
г. Светлогорска
Протокол № 3
от «30» августа 2023г.

Утверждаю:

«Директор»
МБУДО «ДШИ им. Гречанинова А.Т.»
г. Светлогорска

Л.Ю. Жигунова
Приказ № 58 от «30» августа 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области хореографического искусства
«ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС»
(ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА)

г. Светлогорск

2023

Структура программы учебного предмета

1. Пояснительная записка

Характеристика программы;

Цели, задачи программы;

Срок реализации;

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы;

Основные методы обучения;

Требования к условиям реализации программы.

2. Содержание образовательной программы

Учебно-тематический план;

Ожидаемый результат обучения.

3. Методическое обеспечение учебного процесса

4. Список рекомендуемой методической литературы

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная «Подготовительное отделение (основы хореографического творчества)» включает в себя программу учебного предмета «Ритмика».

Ритмикой дети могут заниматься с самого раннего возраста, поскольку испытывают постоянную потребность в движении. Именно через движение они эмоциональней и глубже воспринимают музыку. Занятия ритмикой доставляют детям радость, поднимают настроение, повышают жизненный тонус.

Невозможно переоценить значение занятий ритмикой для формирования культуры тела, красивой осанки, свободы и естественности движения. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придают движениям эмоциональную окраску, влияя на пластику и выразительность жестов. Музыкально-двигательные упражнения для рук, включающие повороты головы, потягивания шеи, дают возможность совершенствовать качества вокальных и хоровых навыков. Музыкальные впечатления, полученные от движения под музыку на уроках ритмики (через подключение к музыкальной памяти — памяти мышечной), остаются на всю жизнь.

Настоящая рабочая образовательная программа предназначена для отделения подготовки детей к обучению в детских школах искусств.

Цели:

1. Приобщение детей к основам эстетической и музыкальной культуры;
2. Развитие музыкально-эстетического вкуса;
3. Формирование исполнительских танцевальных умений и навыков.

Задачи:

1. Развивать музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через возникновение способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении; воспитывать музыкальный вкус; способствовать формированию музыкально-культурного кругозора личности.
2. Совершенствовать художественно-творческие способности, развивая пластику движений, их ритмичность, выразительность в тесной взаимосвязи с музыкой.
3. Воспитывать и развивать художественно-творческие способности, инициативу, самостоятельность решений при составлении танцевальных композиций, вариантов музыкальных игр и упражнений, инсценировании песен.

Планируя урок, необходимо помнить, что главная задача преподавателя — приобщить детей к удивительному миру музыки и танца, способствовать их всестороннему эстетическому развитию.

Возраст детей – 6 лет

Срок реализации – 9 мес.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета:

изучение учебного предмета осуществляется в форме групповых занятий (численностью до 12 человек). Два занятия в неделю продолжительностью 30 минут. Объем учебного времени 72 часа.

Основные методы обучения:

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

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках по окончании курса.

Требования к условиям реализации программы:

Минимально необходимый перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие);
- зеркала размером 7м x 2м на трёх стенах;
- аудиоаппаратура (магнитофон, музыкальный центр);
- аудио материал для занятий.

2.СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование тем	Количество часов
Тема №1 Исходные позиции ног	5
Тема №2 Исходные позиции рук	5
Тема №3 Движения рук	5
Тема №4 Хлопки	5
Тема №5 Виды шага	10
Тема №6 Прыжки	5
Тема №7 Танцевальные движения	15
Тема №8 Основные построения	4
Тема №9 Композиционные построения	10
Тема №10 Направления движения	8
ИТОГО	72

Ожидаемый результат:

- иметь навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- иметь навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;
- уметь распознавать музыкальные отрывки (какая мелодия звучит - быстрая, медленная, какие движения выполняются на эту мелодию - бег, марш, полька, галоп и т.д.);
 - уметь двигаться под музыку. Правильно вступать на сильную долю такта выполняя движение;
 - уметь двигаться различными шагами, бегом, галопом, подскоком. Прыгать на месте и в различных направлениях;
- знать основные построения и уметь переставляться из одного построения в другое.

Содержание учебного предмета

Тема №1 Исходные позиции ног:

- Основная стойка — пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии — 1-я позиция), для младшего возраста — под углом 45° («домиком»);
- «Узкая дорожка» — пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии — 6-я позиция;
- «Широкая дорожка» — ступни ног — на ширине плеч, параллельны.
- Сесть на колени — низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

Тема №2 Исходные позиции рук:

- Внизу — руки опущены вдоль тела;
- Впереди — руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу);
- Вверху — руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная;
- В стороны — плечи и руки составляют одну прямую линию;
- Руки могут быть открытыми — ладонями вверх («к солнышку»);
- Руки могут быть закрытыми — ладонями вниз (смотрят в пол);
- «Поясок» — ладони на талии, большие пальцы — сзади, остальные — впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

Позиции рук в парах:

Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону).

- «Стрелка» — руки соединены в позиции «Вперед». От величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая;
- «Воротики» — руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика;
- «Плетень» — руки соединены крест-накрест;
- «Бантик» — тоже, но локти округлены и приподняты вперед-вверх, руки не напряжены;
- «Саночки» — мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны).

- «Бараночка» — одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки — в любой из перечисленных ранее позиций;
- «Вертушка» — одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружатся вертушкой, соединив руки в позиции «Вертушка», двигаются, как бы догоняя друг друга на месте.

Тема №3 Движения рук:

- «Ветерок» — плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть;
- «Ленточки» — поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой;
- «Крылья» — плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук- «крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

Тема №4 Хлопки

- «Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу;
- «Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти;

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

- «Тарелочки» — младший возраст — «отряхни ладошки», старший возраст — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху движется сверху вниз, левая рука — снизу-вверх;
- «Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку меняют. Удар сильный;
- «Колокола» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса;
- «Колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого уха или около левого;

- «Ловим комариков» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверх и вниз согнутыми в локтях руками.

Тема №5 Виды шага

- Спокойная ходьба (прогулка) — шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции);
- Шаг на всей ступне (топающий) — выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус, прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках». Руки можно поставить кулачками на пояс;
- Хороводный шаг — этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания;
- Высокий шаг — нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90° . Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).
- Шаг с притопом на месте — на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» — притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» — шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» — притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).
- Боковой приставной шаг — на «раз» — вправо (влево), на «два» — левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

Шаг на носках

- Пружинящий шаг — это «пружинка» с продвижением на всей ступне.
- Крадущийся шаг — это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т. д.). Движение выполняется только в подготовительной группе.
- Боковой шаг («крестик») — на «раз» — шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» — перед ней накрест ставится левая (правая) нога.
- Шаг окрестный вперед-назад («косичка») — хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево, а накрест перед правой или левой ногой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

- Семенящий шаг («плавающий») — плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

Тема №6 Прыжки

На одной ноге

- «Точка» — исходное положение ног — основная стойка, руки в любой позиции. После толчка приземляются в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (не опорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу меняют.
- «Лесенка» — техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).
- «Заборчик» — боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.
- «Солнышко» — техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

На двух ногах

- Подскок — поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполняют его на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

- Прыжки с отбрасыванием ног назад — на «раз» — прыжок- «точка» опорной ногой, одновременно не опорная, нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Не опорная нога удерживается на весу или ставится сзади на носок пяткой кверху. На «два» — смена опорной ноги.
- «Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед) — то правая, то левая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки — в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.
- «Качалочка» — исходное положение — ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.
- «Ножницы» — на «раз» — толчок, разводят ноги в стороны и приземляются в позицию «Широкая дорожка». На «два» — толчок и скрещивают ноги в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).
- «Крестик» — на «раз» — толчок и скрещивают ноги в «точке» (правая нога впереди), на «два» — то же самое, только впереди левая нога.
- «Метелочка» — то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

- Боковой галоп — то же, что и боковой приставной шаг, только в прыжке,
- Галоп вперед — техника та же, только продвигаются не в сторону, а вперед. На «раз» — толчок и правая (левая) нога выносятся вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» — повторяют.
- «Веревочка» — на «раз» — прыжок- «точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносятся вперед. На «два» — все повторяется с правой (левой) ноги. Этот прыжок выполняют как на месте, так и с продвижением вперед.

Тема №7 Танцевальные движения

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

- «Качель маленькая» — дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.
- «Качель большая» — то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.
- «Пружинка» — стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседают. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина — прямая. Это движение выполняют из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»). В этом случае колени ног не разводятся.
- Притоп — стоя на левой ноге, ритмично притопывают правой, чуть пружиня обеими.
- «Три притопа» (исходное положение — «узкая дорожка») — на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.
- Приседание — техника та же, только на «раз» — приседают, на «два» — возвращают в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.
- Полуприседание — выполняется в сочетании с «точкой» — каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.
- Полуприседание с поворотом корпуса — делают полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принимают исходное положение.
- «Елочка» — исходное положение: ноги — «узкая дорожка», руки — «полочка», «поясок» и др. На «раз» — повертывают ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. На «два» — то же, пятки. Движение выполняется как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

- «Большая гармошка» — ноги вместе. На «раз» — разводят носки в стороны, на «два» — пятки, на «три» — снова разводят носки и на «четыре» — пятки. Затем возвращаются исходное положение, в таком же порядке.
- «Топотушки» — исходное положение — ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топают ногами на месте.

Все на «пружинке».

Поворот вокруг себя (кружение) — стоя лицом к зрителям, начинают движение вправо. Легко на носочках повертываются на месте вокруг себя и останавливаются в исходном положении.

- «Расческа» — дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая — движется вперед. Обходя друг друга — шеренги меняются местами.

Тема №8 Основные построения

- Круг — стоят в кругу, повернувшись лицом к центру или спиной к центру, или друг за другом в затылок;
- Хоровод — стоят в кругу, взявшись за руки.

Тема №9 Композиционные построения

1. Врассыпную
2. Кружочки
3. Парами и тройками по кругу
4. Две шеренги
5. Парами в шеренгах

Тема №10 Направления движения

Линия танца — против часовой стрелки

Против линии танца — по часовой стрелке

По диагонали

Из кулисы в кулису

К центру, от центра

Противоходом — в кругах, колоннах, цепочках

Змейкой — продольной, поперечно.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

На уроках «Ритмика» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Планируя занятия по ритмике, необходимо учитывать четыре главных направления в работе, без которых невозможно достичь «звучания» музыки в движениях.

1. Основное направление — совершенствование восприятия музыкального искусства через осознание его драматургии; воспитание у детей способности тонко чувствовать музыку, умения передавать в жестах, движениях стиль произведения.
2. Формирование пространственных ориентировок, развитие пространственного мышления и воображения.
3. Совершенствование навыков основных движений (различные виды ходьбы, бега, поскоков, боковой галоп), выполняемых под музыку в разных музыкальных размерах — 2/4, 3/4, 4/4, 3/8.
4. Обучение элементам танца. Выполнение творческих заданий, используя знакомые танцевальные «па», точно подбирая пластику, жесты в соответствии с характером музыкального произведения.

Не следует забывать о создании на занятиях атмосферы заинтересованности. В этом огромную помощь может оказать удачный подбор прозаических произведений и стихов, иллюстраций, проведение бесед о композиторах, об истории создания разучиваемых танцев. Занятия ритмикой окажутся полезными и интересными для детей лишь в том случае, если педагог будет помнить о том, что музыка не фон для исполняемых движений, а является главной в общении с ребенком.

4. Список рекомендуемой методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 2021.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. - М.: Эксмо, 2013.
3. Роот З. Я. Танцы в начальной школе - М.: Айрис-пресс, 2016.
4. Коренева Т. Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста - М.: Владос, 2019.
5. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ - СПб.: Детство-пресс, 2018.