

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская музыкальная школа №5»
г. Петропавловск-Камчатский

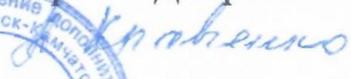
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

РИТМИКА И ТАНЕЦ

Возраст обучающихся с 5-7 лет
Срок обучения – 2 года

2022 год

<p>«Одобрено» Педагогическим советом МБУДО «Детская музыкальная школа № 5» «31» августа 2022 год</p>	<p>«Утверждаю» Директор – А. Д. Кравченко  (подпись) «31» августа 2022 год</p> 
--	--

Разработчик – Ласточкина Ольга Андреевна,
преподаватель высшей квалификационной
категории ДМШ №5

Пояснительная записка

Данная программа для учащихся младшего дошкольного возраста и предназначена для подготовительного периода обучения в школе искусств.

Танец – незаменимое действенное средство в решении этой задачи, важнейшее звено в создании новой эффективной образовательно-воспитательной системы.

Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенных на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе.

В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников). Укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника). Научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

2 часа в неделю, в год 64 часа

Знакомство и овладение простейшими навыками координации движений, изучение простейших танцевальных элементов.

Организационная работа

1. Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Подготовка и проведение открытого урока для родителей в конце года.

3. Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Тема 1. «Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато».

- умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный);

- знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро);

- умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко);

- умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении;

Тема 2. «Строение музыкального произведения».

- знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза.

- умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

- музыкальный материал: определение характера, темпа, строение музыкального произведения и передача их в движении.

А. Петров. Песенка о дружбе. Маршируем.

П. Чайковский. Соч. 40 № 2, Грустная песенка.

П. Ломовой «Ускоряй и замедляй»

П. Чайковский «Щелкунчик». Трепак.

М. Мусорский. Гопак из оперы «Сорочинская ярмарка». Пружинки.

Динамические оттенки и передача их в движении

Б.Можжевелова. Веселые поскоки.
А.Рубенштейн. Кавалерийская рысь лошадки.
А. Гумилев. Галоп.
И. Сад. Полька из музыки к спектаклю “Синяя птица”.

Поскоки и пружинящий шаг

Ф.Шуберт. Экосез соч. 18, а № 1.Бег легкий и широкий.
“Пойду ль, выйду ль я”- русская народная песня.

Музыкальные игры

“Звери и птицы”, “После дождя”, “Запомни музыку”.
М. Красев. Веселый человек.
Д. Кабалевский. Легкие вариации.
Строение музыкального произведения
А. Дворжек. Соч.54 № 5. Вальс.
С. Прокофьев. Детская музыка. Шествие кузнечиков.
Д. Штейбель. Адажио.
Хоровод “Метелица” - русская хороводная песня.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

2 часа в неделю, в год 66 часов

Элементы классического, народного (национального) и бального танца

1. Партерный экзерсис на полу
2. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
3. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.
4. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
5. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
6. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
7. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
8. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
9. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
10. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
11. Упражнения на исправление осанки:
 - а) при сутулости (кифозе),
 - б) при седлообразной спине (лордозе),
 - в) при асимметрии лопаток,
 - г) при “х” - образных ногах рекомендуются упражнения растяжение связок в тазобедренном суставе,
 - д) при “о” - образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

Танцевальные движения

1. Поклон реверанс,
2. Сценический шаг,
3. Шаг на полу пальцах.
4. Легкий бег;
5. Пскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;
6. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям;
7. Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);

8. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
9. «Ковырялочка»;
10. Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
11. Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).
12. Боковой галоп;
13. Шаг польки;
14. Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед;
15. Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.
16. Положения рук в танцах:
 - Руки на поясе “большой палец обращен назад”;
 - Подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”;
 - Девочки придерживают руками юбочку “руки в локтях закруглены”;
 - Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения.
 - Руки скрещены перед грудью;
 - Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте “только девочки”;
 - Руки убраны за спину.

Танцевальные этюды и танцы

1. Упражнения на ориентировку в пространстве:
 - а) Различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
 - б) Повороты вправо и влево;
 - в) Построение в колонну по одному, по два в пары;
 - г) Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
 - д) Круг, сужение и расширение круга;
 - е) “воротца”, “змейка”, “спираль”;
 - ж) Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.
2. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме;
 - а) Хоровод из оперы “Русалка” хор крестьян;
 - б) “Сударушка”: ред. Ю. Слонова
 - в) Русская хороводная пляска “Выйду ль я на реченьку”

г) Русская пляска (свободной композиции).

Детские бальные танцы

“Хлопки”; ред. Р.Череховской

“А - ха-ха”; ред. Р.Череховской

“Полянка”; ред. С.Чудинова

“Давайте танцевать”; ред. В.Комаров

“Нам весело”. ред. М.Броннер

Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

Литература

1. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Л. Москва 1964 год.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000 год.
3. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение.
4. Воганова А.Я. Основы классического танца. Л. Москва 1963 год.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1 издательство “музыка”. Москва 1972 год.
6. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Москва 1973 год.
7. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство Москва 1987 год.
8. Руднева С.Д. Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение Москва просвещение 1972 год.
9. Ткаченко Т.С Народные танцы Москва 1975.
10. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва 1989 год.