

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29 Р.П. ЧУНСКИЙ
ЧУНСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08.2023 г.



Утверждена директором
МБОУ СОШ № 29 р. п. Чунский
Приказ № 0-180 от 31.08.2023 г.
Директор: (М.Г. Олейник)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

художественной направленности

«Хореографическая студия «Сияние»

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Соколова Алина Бениаминовна,
педагог дополнительного образования

Чунский, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
2. Срок реализации учебного предмета
3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета
4. Форма проведения учебных аудиторных занятий
5. Цель и задачи учебного предмета
6. Методы обучения

II. Содержание учебного предмета

1. Учебно-тематический план

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание
2. Критерии оценки

V. Методические рекомендации

VI. Список литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа по учебному предмету «Ритмика и танец» дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства создана в соответствии с Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств в детских школах искусств по видам искусств (письмо Министерства культуры Российской Федерации от 21 ноября 2013 года №191-01-39/06).

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. 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. Предмет «Ритмика и танец» является базовым для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Историко-бытовой и современный танец».

2. Срок реализации учебного предмета

Изложенный в программе курс рассчитан на два года обучения.

При реализации программы учебного предмета «Ритмика и танец» со сроком обучения 2 года, продолжительность учебных занятий первого года обучения составляет 34 недели в год, второй год обучения 34 недели в год.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом составляет:

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени				Всего часов
	1-й год		2-й год		
Годы обучения	1	2	3	4	
Полугодия	1	2	3	4	
Количество недель	17	17	17	17	
Аудиторные занятия	34	34	34	34	136
Самостоятельная работа	34	34	34	34	136
Максимальная учебная нагрузка	68	68	68	68	272

Общая трудоемкость учебного предмета «Ритмика и танец» при 2-летнем сроке обучения составляет 272 часов. Из них: 136 часов – аудиторные занятия, 136 часов – самостоятельная работа.

Рекомендуемая недельная нагрузка в часах:

Аудиторные занятия:

- 5-7 классы – по 2 часа в неделю.

Самостоятельная работа (внеаудиторная нагрузка):

- 5-7 классы – по 2 часа в неделю.

4.Форма проведения учебных аудиторных занятий

Основной формой учебной работы является групповой урок. Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

5.Цель и задачи учебного предмета

Программа имеет общеобразовательный, развивающий характер обучения. Программа направлена на музыкально-ритмическое воспитание, которое занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Предмет «Ритмика и танец» является базовым для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Историко-бытовой и современный танец».

Цели:

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

Задачи:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви интереса к искусству хореографии;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к хореографическому искусству.

6.Методы обучения

Основные методы работы:

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

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

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебный зал для занятий по учебному предмету «Ритмика и танец» оборудован балетными станками, зеркалами, музыкальным инструментом и аудиоаппаратурой.

1. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Количество часов по классам	
	I	II
<i>Введение</i>	1	1
<i>Хореографическая азбука</i>		
1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	16	16
2. Фигурная маршировка	12	12
3. Элементы классического танца	13	13
4. Элементы народного танца	12	12
5. Этюды и танцы на проученном материале	14	14
<i>Итого по разделу</i>	68	68

Содержание разделов

Раздел: Хореографическая азбука.

Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Развитие опорно-двигательного аппарата.

Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног.

Упражнений, способствующие разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

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

Упражнения для кистей рук:

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

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в сторону;

- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус)

Упражнение для ног:

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

Упражнение для ступней ног:

- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения ногой.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);
- перескоки с одной нога на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.

Тема 1.2. Фигурная маршировка.

Различные построение рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодий. **Виды рисунков:**

- круг
- змейка;
- цепочка;
- квадрат,
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг.

Виды фигур:

- круг в круге;
- «звездочка»;
- «воротца»;
- сужение и расширение круга.

Виды шагов и ходов:

- танцевальный ход с носка;
- шаг с пятки;
- приставочный шаг;
- шаг на полуприседаниях;

- маршевый шаг;
- галоп;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег лошадки.

Тема 1.3. Элементы классического танца.

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

Постановка корпуса, ног, рук, головы:

- позиции ног: 1, 2, 3;
- постановка стоп;
- позиции рук: подготовительное положение, постановка кисти, 1, 3, 2 (изучаются последней, как наиболее трудная), музыкальный размер: 4/4 - 1 такт, 3/4 - 4 такта;
- *battement tendu* в 1 и 3 позициях, все направления, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;
- *demi-plié* в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта;
- *battement tendu et demi-plié* в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта, (1 такт на каждое движение);
- постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях;
- *préparation* для руки у станка (держась одной рукой за станок);
- наклон корпуса вперед, в сторону;
- трамплинные прыжки;
- понятие *en face*.

Тема 1.4. Элементы народного танца.

- положение рук на поясе;
- положения рук в паре (в русском, белорусском танце);
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- притоп одинарный, тройной;
- галоп;
- подскок;
- «ковырялочка»;
- гармошка;
- полуприсядка с выносом ноги вперед и в сторону;
- присядка «мячик»;
- хлопки в ладоши;
- полька;
- простейшие хлопушки;
- вращение по точкам класса на месте.

Тема 1.5. Этюды и танцы на изученном материале:

- Танец с куклой;
- танец веселых утят;
- Этюд на подскоках;
- Русский хоровод;
- Танец «Яблочко»;
- Танец «Буратино»;
- Танец, построенный на шаге польки;
- Танец «Снежинки»;

- Танец «Матрешки».

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Ритмика и танец» и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знание понятий лада в музыке и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;
- навыки игры на шумовых музыкальных инструментах в сочетании с музыкально-танцевальными упражнениями.
- умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ; владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыки перестраивания из одной фигуры в другую;
- владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- навыки комбинирования движений.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

1.Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета «Ритмика и танец» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Успеваемость обучающихся проверяется на различных выступлениях: просмотрах, концертах, конкурсах и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов в конце каждого учебного года и проходит в виде просмотров.

По завершении изучения предмета «Ритмика и танец» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

2. Критерии оценки

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам просмотра на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- выступление обучающегося в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти учебного года.

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На уроках «Ритмики и танца» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы. Урок проводится два раза в неделю. Урок делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную

Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построению на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательна с элементами образности.

Вторая, основная часть - изучение основных элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных.

Третья, заключительная часть, включает закрепление музыкально ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения. У каждой части урока свои задачи.

Главная задача подготовительной части - организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, стопы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся.

Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока.

С первых уроков плана работа над культурой исполнения движений. Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. 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. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными. В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

VI. СПИСОК 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-методическое пособие. - 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.