Муниципальное дошкольное

образовательное учреждение № 233

**ПРОГРАММА**

**«Ритмика и основы хореографии»**

2013 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка …………………………………………………… | 3 |
| Учебно-тематический план для детей в возрасте от 5 до 6 лет…………. | 14 |
| Содержание программы для детей в возрасте от 5 до 6лет …………… | 15 |
| Учебно-тематический план для детей в возрасте от 6 до 7 лет…………. | 18 |
| Содержание программы для детей в возрасте от 6 до 7 лет ……………. | 19 |
| Список литературы………………………………………………………… | 22 |

# **Пояснительная записка**

Хореография - самобытный вид творческой деятельности народа, подчиненный закономерностям развития культуры общества как одна из ее форм.

**Актуальность предмета хореографии** заключается в том, что танцевальное искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает физические качества ребенка, совершенствует их. Благодаря систематическому хореографическому образованию дети приобретают не только двигательные, но и музыкальные умения и навыки, развивают исполнительское восприятие музыки в танце. Кроме того, постоянно совершенствуется творческие способности, формируется эстетический вкус ребенка, его общая и танцевальная культура. Занятия танцем повышают физическую активность, улучшают психологическое самочувствие, позволяют детям осознавать свои возможности, поверить в свои силы и способности. У детей повышается уверенность в себе, коммуникативная активность, доброжелательность, внимательность к другим.

Осваивая специализированный язык музыки, рисунка, танца, кино, литературы, дети не просто входят в мир художественных культурных ценностей, но получают возможность универсального общения, получения и передачи информации, обретают базу для анализа и оценки поступков, событий, явлений, многомерного восприятия мира. В процессе приобщения к культуре ребенок учится выражать не просто действия и намерения, но оттенки смысла намерений и поступков; получает возможность не только выйти за пределы биологического существования, но осознать себя и свою деятельность в целостности и гармонии с миром и обществом.

Осознанно выстраивая процессы инкультурации личности ребенка, современная школа должна руководствоваться принципами духовно-нравственного воспитания и образования и всецело стремиться передавать свои знания, умения и навыки, при этом всесторонне развивая личность каждого ученика. Особо следует отметить, что в данном случае одинаково важен, как результат, так и процесс культурного развития ребенка.

Задачей занятий является формирование в учениках танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала.

В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. Учащиеся также осваивают музыкально-танцевальную природу искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать характер музыки и содержание образа движениями. Это нашло отражение в создании инновационной инкультуративной модели «Хореографический портрет».

«Хореографический портрет» – индивидуальный хореографический номер, построенный по результатам анкетирования ребенка и совместной его работы с руководителем, т.е. по сути, для его создания мы обращаемся синтезу педагогики, психологии, хореографии и других смежных дисциплин. Создание хореографического портрета должно быть связано с отражением индивидуальных особенностей, черт характера, темперамента, и наконец, внутреннего мира исполнителя-ребенка, для того чтобы ребенок понял, «кто я?», «какой я?», посмотрев на себя со стороны, а затем понял, «куда идти дальше?», «как и в каком направлении развиваться?». «Хореографический портрет» дает возможность, как самому воспитаннику, так и педагогам, родителям, его друзьям, увидеть индивидуальность, духовность личности, ее инкультурированность через хореографическое творчество.

**Цель программы:** воспитание общей культуры и художественного вкуса детей средствами хореографии, формирование у учеников танцевальных знаний и навыков, развитие творческих способностей и актерского мастерства, углубленное развитие гибкости и пластичности тела.

**Задачи:**

- художественно-эстетическое развитие ребенка;

* развитие двигательных функций, в том числе и профессиональных данных, при помощи физических упражнений и упражнений на развитие гибкости и пластичности;
* воспитание начальных навыков координации движений в различных видах шагов и бега, в упражнениях на полу и формирование музыкально-ритмической координации движений;
* выработка правильной позы (постановка корпуса, ног, рук, головы);
* использование элементов ритмической гимнастики и акробатики.

В ходе реализации программы используется групповой и индивидуальный подход.

**Формами обучения** являются игры, беседы, видео-уроки, экскурсии, нацеленные на создание условий для развития способности слушать и слышать, видеть и замечать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать.

Включение в творческий постановочный процесс, учит самостоятельно действовать и создавать, ставить конкретную задачу; организация игровых ситуаций, состязаний с активным движением, учат приобретать опыт взаимодействия, принятия решения, ответственности за него; домашнее задание (сочинения, рисунки, композиция из природных материалов) дает умение через форму отразить содержание, помогает приобрести опыт самостоятельной художественной работы.

**Формами контроля и отслеживания результатов выполнения программы** являютсяоткрытое занятие, отчетный концерт, конкурсы, смотры, фестивали.

**На занятиях используются различные методы и приемы:** словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, схемы, рисунки); практические (упражнения); здоровье сберегающие технологии (релаксация, элементы психотерапии); стимулирующие (поощрения).

Также, важным методом является игра. Для воображения детям дается нарисовать, а затем передать средствами пластики тела какой-то образ. Например, образ дерева, образ птицы, образ цветка и т.д. Дети знакомятся с понятием «пластический образ».

Программа направлена на развитие творческой инициативы детей, воображение, умение передавать характер музыки и содержание образа движениями. Понимание, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость и грация, способствует прогрессивному развитию танцевальных навыков.

**В ходе освоения программного материала будут изучены следующие разделы:**

* + ритмика;
  + партерная гимнастика;
  + основы классического танца;
  + основы современной хореографии;
  + основы народного танца;
  + художественный образ;
  + музыкальные жанры;
  + сценический костюм;
  + имиджелогия;
  + актерское мастерство;
  + основы визажа.

**Для успешной реализации программы необходимы следующие дополнительные условия и инструменты:**

* + музыкальное сопровождение;
  + зеркала на стенах;
  + станки для занятий хореографией**.**

Занятия проводятся два раза в неделю (продолжительность занятий определяется возрастом детей).

**Ожидаемый результат**

Освоение детьми программы «Хореография» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

*В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:*

- учебно-познавательный интерес с хореографическому творчеству;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с искусством танца;

- навыки индивидуальной и групповой работы;

- ориентация на понимание причин успеха в творческой деятельности;

- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;

- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, добросовестность, любознательность и т.д.

*В сфере регулятивных универсальных учебных действий учащиеся научатся:*

- различать виды и стили танцев;

- передавать посредством движений и пластики смысл хореографического произведения;

- определять размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок;

* владеть мышцами своего тела;
* координировать работу головы, корпуса, рук и ног;
* ориентироваться в пространстве;
* чувствовать ритм;
* распознать и передать движением характер музыки (грустный, веселый, торжественный и т. д.);

- проявлять творческую инициативу;

- адекватно воспринимать оценку своей работы;

- вносить необходимые коррективы в свою работу после ее завершения на основе оценки сделанных ошибок.

*В сфере познавательных универсальных учебных действий учащиеся научатся:*

- воплощать художественный образ в музыке;

- воплощать художественный образ в хореографии;

- воплощать художественный образ в сценическом костюме;

- преобразовывать схемы для решения творческих задач;

- понимать культурно-историческую ценность традиций.

*В сфере коммуникативных универсальных учебных действий учащиеся научатся:*

- первоначальному опыту осуществления совместной продуктивной деятельности;

- сотрудничеству и взаимопомощи, доброжелательности в общении со сверстниками и со взрослыми;

- формировать собственное время;

- учитывать разные интересы и мнения.

**Оценка планируемых результатов освоения программы**

Система **отслеживания и оценивания результатов** обучения детей проходит через участие в концертах, конкурсах, фестивалях, создании портфолио.

Одновременно для достижения результатов обучения необходимо реализовать целый комплекс взаимосвязанных мероприятий, одним из которых является анкетирование участников коллектива. Вопросы анкеты касаются индивидуальных интересов воспитанника к музыке и хореографии, особенностям сценического костюма, и что самое важное – к видению собственного «Я» в качестве художественного образа. Более того, анкета должна дать ответ на вопрос: «Почему я сделал такой выбор?». Это даст возможность педагогу более точно подобрать для ребенка весь спектр выразительных средств для работы над «хореографическим портретом». Самым сложным в этой работе является процесс окончательного совместного (ученик-педагог) выбора всех элементов будущего хореографического номера: название, музыкальное сопровождение, хореографическая лексика, костюм, сценография, а также его постановка и отработка.

В процессе создания «хореографического портрета» очень важно максимально полно использовать все доступные средства инкультурации личности: тематические беседы о художественной культуре, посещение музеев, театров, выставок, тематических конкурсов, фестивалей, мастер-классов и т.д. Важно постоянно проводить совместный анализ увиденного, услышанного, что, несомненно, будет способствовать актуализации процесса вхождения ребенка в культуру.

Следует отметить, что подобный опыт работы положительно сказывается на деятельности хореографического коллектива в целом. Во-первых, пополняется репертуар коллектива, во-вторых, для более робких и нерешительных ребят это является мощным стимулом к созданию сольных номеров и выражению их индивидуальности, в-третьих, это придает ребенку уверенность в себе в различных сферах жизни, что немаловажно для коллективной работы.

### Учебно-тематический план

**для детей в возрасте от 5 до 6 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
|  |  |
| 1 | Развитие музыкальности и ритмичности |  |  |  |
| 2 | Разучивание упражнений на середине зала. Постановка корпуса, рук, ног, головы |  |  |  |
| 3 | Партерная гимнастика |  |  |  |
| 4 | Основы акробатики |  |  |  |
| 5 | Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения) |  |  |  |
| 6 | Уроки с предметами |  |  |  |
| 7 | Игровые танцевальные миниатюры |  |  |  |
| 8 | Знакомство с различными танцевальными традициями народов мира |  |  |  |
| 9 | Резерв |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  |

### Содержание программы

**для детей в возрасте от 5 до 6 лет**

**Тема 1. Развитие музыкальности и ритмичности.**

**Теория.** Характер музыки (спокойная, энергичная, торжественная), темпы музыки.

**Практика.** Ритмические рисунки, акценты. Музыкальные этюды на заданную тему.

**Тема 2. Разучивание упражнений на середине зала. Постановка корпуса, рук, ног, головы.**

**Теория.** Разучивание точек класса (зала) по методике А.Я. Вагановой.

**Практика.** Понятие рабочая и опорная нога.

Разучивание позиций рук рогt dе bras (всевозможные комбинации), позиции ног (1, 2, 4). Повороты головы. Demi-plie. Grande-plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Rеlеvе. Перегибы корпуса в стороны, назад.

Экзерсис на середине зала: положение en face, рогt dе bras руками, подготовительное положение рук, позиции 1, 2, 3; шаг польки, галоп.

Allegro.

**Тема 3. Партерная гимнастика**.

**Теория.** Упражнения, направленные на развитие физической силы.

**Практика.** Координирующие упражнения на полу, разгружающие позвоночник (лежа на спине и животе).

Поочередное поднимание ног на заданную высоту (45,90 градусов) во всех направлениях.

Броски ног (45, 90 градусов) во всех направлениях (лежа на спине, животе, на боку).

Упражнения для развития стопы (натягивание и сокращение стопы) в положении сидя и лежа с подъемом и опусканием ног.

Упражнения на растяжку мышц в положении сидя и лежа (использование игрового элемента).

Перегибы корпуса, упражнения на развитие гибкости (использование игрового элемента).

**Тема 4. Основы акробатики.**

**Теория.** Роль и значение акробатических элементов в освоении хореографии.

**Практика.** Различные виды кувырков, бросков, перекатов.

**Тема 5. Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения).**

**Теория.** Роль и значение подготовительных и вспомогательных движений.

**Практика.** Различные виды шагов и бега, подскоки, шаги на полупальцах, элементарные прыжковые комбинации с поворотами.

**Тема 6. Уроки с предметами**

**Теория.** Роль и значение предмета в выполнении танцевальных движений.

**Практика.** Различные упражнения со скакалкой, мячом и др. предметами.

**Тема 7. Игровые танцевальные миниатюры.**

**Теория.** Знакомство с понятием танцевальной миниатюры.

**Практика.** Постановка короткого танца с использованием игровых элементов.

**Тема 8. Знакомство с различными танцевальными традициями народов мира.**

**Теория.** Актерское мастерство. Народно-сценический танец.

**Практика.** Разучивание танцев (русский, белорусский, украинский и др.), уроки актерского мастерства.

### Учебно-тематический план

**для детей в возрасте от 6 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
|  |  |
| 1 | Развитие музыкальности и ритмичности |  |  |  |
| 2 | Разучивание упражнений на середине зала. Постановка корпуса, рук, ног, головы |  |  |  |
| 3 | Партерная гимнастика |  |  |  |
| 4 | Основы акробатики |  |  |  |
| 5 | Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения) |  |  |  |
| 6 | Уроки с предметами |  |  |  |
| 7 | Беседы о хореографическом искусстве |  |  |  |
| 8 | Знакомство с различными танцевальными традициями народов мира |  |  |  |
| 9 | Резерв |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  |

### Содержание программы

**для детей в возрасте от 6 до 7 лет**

**Тема 1. Развитие музыкальности и ритмичности.**

**Теория.** Характер музыки (спокойная, энергичная, торжественная), темпы музыки.

**Практика.** Ритмические рисунки, акценты. Музыкальные этюды на заданную тему.

**Тема 2. Разучивание упражнений на середине зала. Постановка корпуса, рук, ног, головы.**

**Теория.** Разучивание точек класса (зала) по методике А.Я. Вагановой.

**Практика.**

Понятие рабочая и опорная нога.

Разучивание позиций рук рогt dе bras (всевозможные комбинации), позиции ног (1, 2, 4).

Повороты головы.

Demi-plie.

Grande-plie.

Battement tendu.

Battement tendu jete.

Rеlеvе.

Перегибы корпуса в стороны, назад.

Экзерсис на середине зала: положение en face, рогt dе bras руками, подготовительное положение рук, позиции 1, 2, 3; шаг польки, галоп.

Allegro.

**Тема 3. Партерная гимнастика**.

**Теория.** Упражнения, направленные на развитие физической силы.

**Практика.** Координирующие упражнения на полу, разгружающие позвоночник (лежа на спине и животе).

Поочередное поднимание ног на заданную высоту (45,90 градусов) во всех направлениях.

Броски ног (45, 90 градусов) во всех направлениях (лежа на спине, животе, на боку).

Упражнения для развития стопы (натягивание и сокращение стопы) в положении сидя и лежа с подъемом и опусканием ног.

Упражнения на растяжку мышц в положении сидя и лежа (использование игрового элемента).

Перегибы корпуса упражнения на развитие гибкости (использование игрового элемента).

**Тема 4. Основы акробатики.**

**Теория.** Роль и значение акробатических элементов в освоении хореографии.

**Практика.** Различные виды кувырков, бросков, перекатов.

**Тема 5. Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения).**

**Теория.** Роль и значение подготовительных и вспомогательных движений.

**Практика.** Различные виды шагов и бега, подскоки, шаги на полупальцах, элементарные прыжковые комбинации с поворотами.

**Тема 6. Уроки с предметами**

**Теория.** Роль и значение предмета в выполнении танцевальных движение.

**Практика.** Различные упражнения со скакалкой, мячом и др. предметами.

**Тема 7. Беседы о хореографическом искусстве.**

**Теория.** Знакомство с историей хореографии. Изучение популярных жанров хореографии.

**Тема 8. Знакомство с различными танцевальными традициями народов мира.**

**Теория.** Актерское мастерство. Народно-сценический танец.

**Практика.** Разучивание танцев (русский, белорусский, украинский и др.), уроки актерского мастерства.

|  |  |
| --- | --- |
| **Список литературы:** | |
| 1. | Н. Базарова, В. Мей. Азбука классического танца. - М., 1964. |
| 2. | Ю.А. Бахрушин. История русского балета. - М.: Просвещение, 1973. |
| 3. | Н.И. Бочкарева. Ритмика и хореография. – Кемерово, 2000. |
| 4. | Л.В. Былеева. Русские народные игры. - М.: Советская Россия, 1988. |
| 5. | А.Я. Ваганова. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1963. |
| 6. | И.П. Головина. Уроки классического танца. - М.: Искусство, 1968. |
| 7. | Л.А. Григорович, Т.Д. Марцинковская. Педагогика и психология: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 2005. |
| 8. | Р.В. Захаров. Беседы о танце. – М., 1968. |
| 9. | А.А. Климов. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 1978. |
| 10. | Б. Леонов. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 1971. |
| 11. | Е.Л. Луцкая. Жизнь в танце. - М.: Искусство, 1968. |
| 12. | А. Мессерер. Танец, мысль, время. - М.: Искусство, 1990. |
| 13. | В.Э. Мориц, Н.И. Тарасов, А.И. Чекрыгин. Методика классического тренажа. – М.: Искусство, 1940. |
| 14. | Педагогика / Под. ред. П.И. Пидкасистого. – М., 1995. |
| 15. | В.А. Сластенин и др. Педагогика. 1998. |
| 16. | Н.Г. Смирнова, Н.И. Бочкарева. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. - Кемерово, 1996. |
| 17. | Ю. Соколовский. Основы педагогики бальной хореографии. - М., 1976. |
| 18. | И. Спиридонова. Сюжетные танцы. – М., 1981. |
| 19. | Л.Г. Степанова. Народные танцы. – М., 1968. |
| 20. | В. М. Стриганова, В. И. Уральской. Современный бальный танец. - М.: Просвещение, 1978. |
| 21. | Танцы. – М., 1961. |
| 22. | Н.И. Тарасов. Классический танец. – М.: Искусство, 1981. |
| 23. | Хореографическое искусство: Методика и практика. Научно-методический сборник. – Новосибирск, 2003. |
| 24. | Л. Шамина. Культура. – М., 1997. |
| 25. | Н.Е. Шереметьевская. Молодежная эстрада. – М., 1985. |