

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для занятий на подготовительном отделении гимназии №3 и основана на программе Министерства общего и профессионального образования РФ «Ритмика и балльные танцы», которая отвечает требованиям развития детей 6-7 летнего возраста. Программный материал рассчитан с учетом проведения занятий в количестве 1-го часа неделю и 36 часов в год. Основной целью данной программы является приобщение учащихся к искусству хореографии, развитие познавательной сферы ребенка, его физической активности.

Задачей курса является формирование у учащихся элементарных танцевальных знаний, умений, навыков, формирование эстетического чувства на основе овладения и освоения программного материала, организации двигательного режима с целью активизации физической активности детей.

В процессе работы учащиеся приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности на основе освоения музыкально-танцевальной природы искусства хореографии. На занятиях ритмикой ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

В программу введены элементы танцевальной импровизации, которые необходимы для приобщения детей к творческому самовыражению на постановочном материале в соответствии с его «детским» содержанием и формой.

Нотный материал, который используется на уроках ритмики, подбирается в соответствии с возрастом, программными требованиями и включает в себя классические и современные произведения.

Содержание курса и задачи каждого подраздела

Курс ритмика и основы хореографии рассчитан для занятий на подготовительном отделении гимназии № 3 и включает в себя разминку, общеразвивающие упражнения, детский танцевальный репертуар, элементы танцевальной импровизации.

Основные теоретические понятия

Во время обучения учащиеся знакомятся со следующими основными понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиция в паре;
- рисунок танца
- направление движения;
- ориентация в пространстве зала
- координация движений.

Общеразвивающие упражнения

Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках, пятках;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени;
- выпады,
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- «линии»;
- «хоровод»;
- «шахматы»;
- «змейка»;
- «круг».

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в пространстве зала, воспринимать и выполнять команды.

Разминка

Проводится на каждом занятии в виде «статического танца» в стиле аэробики. Включаются элементы классического танца, танца в стиле модерн, изучение основных позиций рук, ног. Проводится как под современную и популярную музыку на CD-диске, так и в сопровождении аккомпаниатора, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача - развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц; кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений-4-8: на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность не более 10 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

«Детский» танцевальный репертуар

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые танцы, входящие в программу.

Бесконтактные: «Восточный», «Куклы», «Школьная история», «Чарльстон».

Контактные: «Русский», «Полька».

Бесконтактные танцы развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Отрабатывается визуальное ведение в паре.

В контактных танцах, помимо выше сказанного, отрабатывается контактное ведение и умение танцевать в паре.

Элементы танцевальной импровизации

Использование игрового материала с музыкальным сопровождением:

«Теремок», «Репка», «В зимнем лесу», «День и ночь», «Леший».

Развитие импровизационных способностей, образного мышления, воображения, способности выразить музыкальный образ через пластику своего тела, развитие специальных способностей.

Основные методические аспекты программы

Основными в освоении программы ритмики и основы хореографии являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоции к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, места его происхождения. Учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет полностью освоена одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный кругозор, и освоение танца в целом происходит быстрее. Для работы с детьми избирается оптимальный режим темпа и усложнения, но не допускается топтание на месте и специальное замедление в подаче материала и его отработке.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом, но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа.

При постановке детей в пары педагог учитывает по возможности: антропометрические, психологические и внешние данные для исключения негативного отношения учащихся к занятиям. Учащиеся этого возраста мыслят образами и не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому есть необходимость формировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь - жест- музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

К концу обучения на подготовительном отделении ребенок должен:

Уметь:

- ориентироваться в основных понятиях;
- ориентироваться в пространстве зала при перестроениях;
- выполнять перестроения в линию, в круг, в шахматный порядок, «змейка»,
- выполнять элементы разминки;
- двигаться в соответствии с ритмом музыки;

Знать:

- основной репертуар;
- основные танцевальные движения