

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств № 5» г. Иркутска

УТВЕРЖДЕНО:
приказом № 119/1 по ДШИ №5 от
31.08.2017 г.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
в области хореографического искусства «Основы хореографии»

ПРОГРАММА
учебного предмета
«ТАНЕЦ»

Иркутск 2017

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ДШИ № 5
протокол № 1
от « 31 » августа 2017 г.

ОДОБРЕНА:

Методическим советом ДШИ № 5
протокол № 1
от « 30 » августа 2017 г.

Составители:

Фалеева Н. В., преподаватель ДШИ №5
Чупрова З.В., преподаватель ДШИ №5;

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

I. Пояснительная записка:

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- обоснование структуры программы учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

II. Содержание учебного предмета:

- сведения о затратах учебного времени;
- годовые требования по классам.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся.

IV. Формы и методы контроля, система оценок:

- аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- критерии оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса.

- методические рекомендации педагогическим работникам;
- рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа учебного предмета «Танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа «Танец», основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Танец способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально-осознанному восприятию музыки, большей тонкости слушания и различения отдельных музыкально-выразительных средств, пониманию музыкальных стилей и жанров.

Танец исполняется чаще всего всем коллективом и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувства ответственности и товарищества.

Изучение предмета «Танец» тесно связано с изучением предметов «Слушание музыки и музыкальная грамота», «Ритмика», «Народно-сценический танец».

Срок реализации учебного предмета «Танец».

Срок реализации данной программы составляет 2 года - младшие классы восьмилетнего обучения. Возраст обучающихся - 7-9 лет.

2. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета, - 130 аудиторных часов. Самостоятельная работа по учебному предмету «Танец» не предусмотрена.

Срок обучения/ количество часов	1 класс	2 класс
Максимальная нагрузка	Количество часов	Количество часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	66	66
Недельная аудиторная нагрузка	2	2

3. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

4. Цель и задачи учебного предмета

Целью учебного предмета «Танец» является формирование у обучающихся основных двигательных умений и навыков, необходимых для занятий классическим, народно-сценическим и историко-бытовым танцем, а также развитие творческих способностей детей.

Задачи учебного предмета «Танец»:

- развитие мышечной выразительности тела, формирование фигуры и осанки, укрепление здоровья;
- формирование выразительных двигательных навыков, умения легко и координировано танцевать, ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- развитие общей музыкальности;
- коррекция эмоционально-психического состояния;

- формирование конструктивного межличностного общения; коммуникативной культуры;
- формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, воли, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности;
- развитие творческих способностей детей;
- формирование активного познания окружающего мира - развитие познавательных процессов;
- воспитание интереса к национальной танцевальной культуре, а также толерантного отношения к танцевальной культуре других народов.

5. Обоснование структуры учебного предмета

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

6. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный);
- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

7. Описание материально-технических условий реализации предмета

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

Для проведения занятий необходимо иметь балетные залы площадью не менее 40 кв.м. (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трёх стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене.

При изучении предмета «Танец» классы оснащаются пианино/роялями, звукотехническим оборудованием, учебной мебелью (столами, стульями, шкафами) и оформляются наглядными пособиями.

II. Содержание учебного предмета

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета, на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

Вид учебной работы	Всего часов	Год обучения	
		1 класс	2 класс
1	2	3	4
Максимальная нагрузка в часах, в том числе:	130	64	66
Аудиторные занятия в часах	130	64	66
Виды промежуточной атте-			

станции, том числе:			
Контрольные уроки, зачеты по полугодиям		2 полугодие	4 полугодие

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области искусств распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Учебный материал распределяется по годам обучения - классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

Требования по годам обучения

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании в детских школах искусств.

I год обучения

Раздел 1. Освоение танцевальных движений и их выразительные возможности. Музыкально-танцевальные игры.

Оптимальный комплекс танцевальных элементов и движений: положения и позиции рук и ног, шаг простой, танцевальный (с носка), маршевый, полуприседания, наклоны и повороты корпуса, прыжки, подготовка к подскокам, приставные шаги, притопы, хлопки в ладоши.

«В мире животных»

«Подсолнухи»

«Ёлочка»

«Веселые человечки»

«Принц и принцесса»

«Окошечко»

«Зайчишки-трусишки»

Раздел 2. Основы музыкально-ритмического движения.

- Музыкальные размеры, характерные особенности в музыке

- Темп, ритм, понятие музыкальная фраза

- Музыкально ритмические игры.

Раздел 3. Освоение рисунка танца.

- Освоение рисунка танца, переходы и сохранения его формы.

- Рисунки линейные и круговые, построения и перестроения.

- Сочетание линейных и круговых рисунков их перестроения и сохранение.

- Изучение ракурсов, точек на танцевальной площадке.

Раздел 4. Освоение танцевального репертуара.

- Массовые танцевальные этюды основанные на проученных движениях

- Парно-массовые композиции

- Примерные композиции: « Гномы на поляне», «Пастушки», «Паровозик мчится в поле»,

«Приглашение на танец», «Танец для гостей» по выбору преподавателя.

В конце каждой четверти первого класса назначается контрольный урок с отметкой, на котором учащиеся демонстрируют свои знания по пройденному материалу.

II год обучения

Раздел 1. Освоение основного комплекса танцевальных элементов и движений и их выразительные возможности.

Оптимальный комплекс танцевальных элементов и движений: положения и позиции рук и ног, шаг простой и танцевальный (с носка), маршевый, полуприседания, наклоны и повороты

корпуса, прыжки, подготовка к подскокам, подскоки, все виды галопов, приставные шаги, притопы, выносы ноги на каблук с одновременным полуприседанием, хлопки в ладоши.

Танцевально-обучающие игры:

- «Статуэтка балерины»
- «Подсолнухи»
- «Ёлочка»
- «Воздушный шарик»
- «Принц и принцесса»

Раздел 2. Основные элементы народного танца.

Танцевальные движения в характере русского танца: хлопки и притопы простой и танцевальный шаг с ударом ноги в пол, приставной, переменный шаг, «гармошка», «ковырялочка», положения рук на поясе, с платочком в руке, переводы рук из позиций в народном характере. Основной шаг польки.

Раздел 3. Освоение танцевального репертуара

- «Матрёшки»
- В ритме «Польки»
- «Ручки»
- «Облачко»
- «Цветы для мамы»
- «В мире животных»
- «Колокольчики»
- «Лесные музыканты»

Раздел 4. Освоение сценического пространства

Осваивается продвижение в различных рисунках по одному, в паре: с перестроениями (переходами) из кругового рисунка в линейный и наоборот.

- Изучение объемных рисунков «корзиночка», «улитка».
- «Пространство репетиционного зала и сценической площадки»
- «Освоение простых хореографических рисунков-фигур»
- «Эпольманы корпуса»

Раздел 5. Слушаем и фантазируем

- «Элементарные формы танцевальной импровизации»
- «Самостоятельное сочинение хореографического фрагмента на предлагаемую музыку»

Раздел 6. Эмоции в танце

- «Этюд на заданную тему»
- «Предлагаемые обстоятельства-эмоции»
- «Актерская «пятиминутка»

Раздел 7. Музыка и танец

- «Музыкальная викторина»
- «Музыкальная лесенка: «ступеньки» - сильные и слабые доли в музыке
- «Музыкальные нюансы хореографического движения»
- «Музыка - основа в сочинении танца»

С учащимися во втором классе в первых трех четвертях проводятся контрольные уроки.

В конце второго года обучения проводится зачет с отметкой, которая выставляется в свидетельство об окончании школы.

График промежуточной аттестации

класс	График	
	1 полугодие	2 полугодие
1	2	3
1 класс	контрольный урок	контрольный урок
2 класс	контрольный урок	зачет

Требования к контрольным урокам и зачетам

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

- уметь выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- уметь сознательно управлять своим телом;
- владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма;
- уметь координировать движения;
- владеть, в достаточной степени, изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание основных элементов классического, народного танцев;
 - знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
 - 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 перестроения из одной фигуры в другую;
 - владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
 - навыки комбинирования движений;
 - навыки ансамблевого исполнения, сценической практики;
- а также:
- умение воспроизводить метроритмический узор народной музыки средствами народно-сценического танца и элементарных хореографических средств;
 - навык освоения пространства репетиционного и сценического зала, линейное, круговое построение, основные фигуры-рисунки танца, положения в парах и в массовых коллективных номерах;
 - умение определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей;
 - умение использовать сюжетные и драматургические элементы в инсценировках песен, хороводов;
 - навыки использования самостоятельности, силы воли, развивать их; осознавать значение результатов своего творческого поиска;

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание. Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

- *Формы текущего контроля:*

- творческий просмотр постановочных работ;
- зачетные занятия, открытые уроки;
- проверочные задания.

- *Формы промежуточной аттестации:*

- контрольные уроки, зачеты, проводимые в виде творческих показов.

Программа предусматривает проведение для обучающихся консультации с целью их подготовки к контрольным урокам.

3. Критерии оценок

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

Данная система оценки качества исполнения является основной. С учетом целесообразности, текущие оценки качества исполнения могут быть дополнены системой «+» и «-», что дает возможность более точно оценить полученные навыки учащегося на данном этапе. Итоговая оценка выставляется без

«+» и «-», что отражает уровень подготовки учащегося на период итоговой аттестации.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных в выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области музыкального искусства.

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

Критерии оценивания выступления

оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом, так и в художественном плане)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотное и невыразительное исполнение движения, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, слабое знание методики исполнения изученных движений
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, незнание порядка и правил исполнения движений и комбинаций, невыполнение программы учебного предмета
«зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения - результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда ученик от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в двигательно-ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер танцев, развитие образа персонажа в сюжетных постановках.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. В каждой группе танцев, предложенных для изучения в программе, даны несколько однотипных, что дает возможность выбора подходящего материала в зависимости от местных условий.

Широко могут быть использованы этюды, составленные самим педагогом. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явления природы.

2. Структура и содержание урока.

Урок является основной формой учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющей содержание деятельности преподавателя и учащихся, определенностью структуры, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерностями усвоения учебного материала. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нём; контроль и самоконтроль преподавателя и учащихся.

Урок по предмету «Танец» является частью целостного педагогического процесса в обучении детей искусству хореографии. Исходя из этого, он имеет свои цели, задачи, содержание, методы и средства.

Урок имеет свою структуру, и состоит из организационной, вводной, основной и завершающей частей. Все эти части урока находятся во взаимосвязи, несмотря на самостоятельность своих задач и содержания.

Организационная часть урока.

Основная задача организационной части – настроить детей на занятие, создать им положительную установку. Эта ситуация требует от педагога большого внимания, способности с первого взгляда понять эмоциональное настроение детей, их самочувствие, умение перенастроить себя с учетом полученной путем наблюдения за детьми информации

Организация начала занятия заслуживает особого внимания в зависимости от физического и эмоционального состояния детей, а также этапа обучения и опыта деятельности.

Форма и содержание организационной части урока зависит и от количества детей в группе, от активности группы в целом, соотношения количества мальчиков и девочек.

Традиционно урок начинается с ввода детей в хореографический класс и их расстановки в классе. Важно, чтобы каждый ученик знал и помнил место, на котором он стоит в учебном помещении.

Вводная часть урока нацелена на формирование двигательных навыков и подготовку детей к работе во время основной части урока. Урок следует начинать с поклона, который является приветствием и одновременно настраивает учащихся на работу на уроке. За поклоном следует комплекс упражнений, который вводит в работу все группы мышц учащегося. Здесь важен подбор разминочных упражнений, которые включают движения всех частей тела. Данная часть урока может быть составлена в образно-игровой форме.

Основная часть урока. Здесь главной задачей является формирование и закрепление исполнительских навыков. В содержание основной части урока входит изучение различных движений, элементов танца, а также исполнение танцевальных этюдов и комбинаций.

Учебно-танцевальные комбинации способствуют развитию координации, музыкальности, танцевальной выразительности. Они позволяют, как проучить какой-то танцевальный элемент, так и освоить его танцевальную манеру. Чаще всего танцевальная комбинация создается на основе одного движения и вариантов его исполнения. В нее включаются движения рук, головы и корпуса, используются различные ракурсы.

Танцевальный этюд создается на основе нескольких танцевальных комбинаций, предполагает использование композиционных рисунков и переходов. Изученные в учебно-танцевальных комбинациях элементы в танцевальном этюде предлагаются в разнообразных ракурсах, ритмических соединениях, пространственном расположении, что способствует работе над их пластической выразительностью, художественной завершенностью.

Танцевальные этюды и комбинации бывают парными, парно-массовыми, сольными. Их может исполнять смешанный состав либо отдельно мальчики или девочки. Этюд имеет учебную направленность, либо играет роль полготовки к созданию концертного номера, например, представляет один из его завершенных фрагментов. Основная часть урока может включать работу над уже существующей танцевальной композицией: исполнение всего танца, проверка его отдельных фрагментов.

Заключительная часть урока зависит от всего урока в целом. Учитывая, что педагогом и детьми проделана большая работа, эту часть не следует затягивать. На этом этапе подводятся итоги работы класса в целом и отдельно каждого ученика. В случае изучения какого-то теоретического материала, его целесообразно кратко повторить. Необходимо дать краткий анализ урока, отметить наиболее успешных учеников. Обязательным элементом завершения урока является поклон, исполняя который ученики благодарят друг друга, педагога и концертмейстера за работу.

4. Принципы организации и проведения уроков.

При организации и проведении занятий по предмету «Танец» необходимо руководствоваться следующими принципами, которые отражают основные требования к организации педагогической деятельности, указывают ее направление, в конечном итоге, помогая творчески подойти к педагогическому процессу:

- принцип обучения и воспитания детей в коллективе, который предполагает оптимальное сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации учебного процесса;

- принципы преемственности, последовательности и систематичности, направленные на закрепление ранее усвоенных знаний, умений, навыков, необходимых для танцевальной деятельности, а также личностных качеств, их последовательное развитие и совершенствование;

- принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца;

заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д. Наглядность может применяться на всех этапах педагогического процесса;

- принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к

нему. Этот принцип вытекает из сущности гуманистического воспитания. Требовательность является своеобразной мерой уважения личности ребенка. Воспитательный потенциал требовательности возрастает, если она объективно целесообразна, продиктована потребностями воспитательного процесса, задачами всестороннего развития личности.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой;
- создания целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивания движения. Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются, продолжатся:

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,
- уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

4. Описание музыкально-танцевальных игр.

1. «Ёлочка» - постановка корпуса

Представим, что мы елочки: у нас ровный прямой ствол, корешки крепко вросли в землю, веточки стремятся вниз и слегка в стороны, а макушка тянется вверх. Из этого описания образа следует, что ступни плотно прилегают к полу, колени вытянуты, корпус прямой плечи опущены вниз, голова держится прямо.

Музыкальным оформлением может быть любая мелодия в спокойном темпе. При изучении этого упражнения хорошо использовать прием контраста. Например, ночью елочка спит (расслабленное состояние опорно-двигательного аппарата), а утром она просыпается (подтянутое состояние). На вытянутое и расслабленное состояние нужно дать равные временные отрезки, например, по 4 такта $3/4$. Упражнение можно исполнить 2-4 раза подряд.

По мере усвоения в упражнение можно ввести подъем на полт-пальцы: 2 такта $3/4$ - елочка просыпается (корпус вытягивается), 2 такта - елочка растет ввысь (поднимаемся на полупальцы), 2 такта - елочка готовится ко сну (опускаемся с полупальцев), 2 такта - елочка засыпает (расслабленное состояние корпуса). Для исполнения данного и других предложенных упражнений можно использовать VI позицию ног (ноги вместе, стопы параллельно друг другу).

2. «Принц и Принцесса» - постановка головы

В танце очень важно уметь красиво держать голову. Этот навык в дальнейшем развивается в различных движениях: поворотах, наклонах головы, исходным и конечным в которых является положение «прямо».

Представим, что мы Принц и Принцесса. На голове у нас красивые короны и надо постараться держать голову так, чтобы корона не упала.

Из описания образа следует: корпус прямой, плечи опущены вниз, голова прямо, тянемся макушкой вверх. Следует учитывать, что дети часто допускают ошибку - тянутся вверх носом, в этом случае голова наклоняется назад. Этого важно избегать.

Упражнения «Елочка», «Принц и Принцесса» первоначально исполняются на месте, а затем используется в продвижении по кругу, линиями соло и в паре. Навык держать подтянутый корпус и красивую посадку головы должен стать для детей естественным и необходимым.

3. «Зайчишки-трусишки» - развитие навыка полного приседания, подъема на полупальцы, прыжка

Упражнение выполняется в характере игры. Зайчата очень любят вкусную морковку, но она растет в огороде за заборчиком. Боятся зайчата сорвать морковку, только что и могут - это спрятаться за забор (полуприседание) или заглянуть через забор на красную морковку (вытягиваем колени). После усвоения движения можно добавить подъемы на полупальцы (заборчик высоковат). «Пружинка» поможет научить детей красиво и легко прыгать вверх. Приседаем - сжимаем пружинку, а затем пружинка выталкивает детей кверху, да так сильно, что они успевают колени и носки вытянуть.

4. «Подсолнухи» - упражнение для головы

Вспомните, какой восторг вызывают огромные поля подсолнухов, каждый из которых напоминает маленькое солнышко. Сам подсолнух всегда тянется к солнцу и своей верхушкой в обрамлении желтых лепестков поворачивается (сопровождает) движение солнца на небосклоне.

Исходное положение - дети-подсолнухи стоят на соединенных вместе ногах с вытянутыми коленями и прямой спиной, голова опущена вниз, руки - вдоль корпуса или на поясе.

Музыкальное сопровождение - 2/4 или 3/4 - темп спокойный, мелодия светлая, легкая, наполняющая солнечное утро.

Музыкальный размер - 2/4. Упражнение выполняется на 32 такта. 1—2-й такты - поднимаем голову вверх.

3-4-й такты - но солнце очень яркое, оно может нас ослепить, и мы опускаем голову в исходное положение.

5-6-й такты - поднимаем голову до положения прямо - в таком положении солнце не ослепит.

7—8-й такты - сохраняя положение головы, корпуса, рук и натянутость ног, на 7-й такт поднимаемся на полупальцы, на 8-й - опускаемся на всю стопу.

9-й такт - наклоняем голову к правому плечу, как будто подставляем солнышку левую щеку.

10-й такт - голову возвращаем в положение прямо. 11-12-й такты — аналогично 9-10 тактам.

13-16-й такты - опускаем голову вниз, а затем выполняем круговые движения головой вправо до положения головы - вниз.

На следующие 16 тактов упражнение повторить еще раз, только наклоны головы и круговое движение будет влево.

5. «Воздушный шарик» - позиции рук классического танца

Представим, что мы держим в руках красивый круглый воздушный шарик, который, подняв над головой, отпускаем и вновь берем новый.

Исходное положение - округлые руки, опущенные вниз впереди корпуса (подготовительное положение). Поднимаем руки, сохраняя их округлость, до уровня талии (1-я позиция рук). Затем поднимаем руки вверх так, чтобы не заводить их за голову и, подняв глаза, увидеть воображаемый шарик (3-я позиция рук). Вытянув руки вверх (как будто выпускаем шарик), раскрываем их в стороны, описываем большой круг и возвращаемся в исходное положение. Момент изменения состояния рук из округлого в вытянутое можно подчеркнуть словом: «Лети!», как бы прощаясь с шариком.

6. «Окошечко» - положения рук в народном танце

Представим, что мы сидим у окошечка и нам очень интересно, что же происходит на улице. Для этого мы окошечко откроем, посмотрим, а затем опять закроем.

Исходное положение - руки согнуты в локтях (они направлены в стороны), кисти рук на поясе так, чтобы ладонь прижималась к корпусу - четыре пальца впереди, большой палец сзади.

Музыкальный размер - 2/4, темп спокойный, исполняется любая русская народная мелодия.

1-й такт - округлить руки перед собой на уровне талии (1-я позиция рук) - «окошечко закрыто».

2-й такт - положение сохраняется.

3-й такт - обе руки от локтя раскрываются в стороны (2-я позиция рук) - «окошечко открылось», голова прямо.

4-й такт - положение сохраняется.

5-6-й такты - сгибая в локтях, руки ведем к себе, как бы глядя ладонями воздух, проводим их через точку 1-й позиции и закрываем на талию. Голова, сопровождая движение рук, наклоняется вниз.

7-й такт - голова поднимается прямо, руки на талии, корпус подтянутый.

8-й такт - положение сохраняется.

5. Музыкальное оформление уроков

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 звучанию 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.

6. Список музыкального материала (по выбору преподавателя)

1. Барток Б. «Микрокосмос». Тетради 1, 2
2. Брамс И. Венгерские танцы: Танец № 5
3. Вебер К. Вальс из оперы «Волшебный стрелок»
4. Векерлен Ж. Б. «В лесу осел с кукушкой»
5. Глинка М. И. «Камаринская»
6. Глинка М. И. Арагонская хота
7. Глинка М. И. Вальс-фантазия
8. Глинка М. И. Опера «Руслан и Людмила»: Восточные танцы из 4 д.
9. Григ Э. Музыка к драме «Пер Гюнт»: «Утро»
10. Григ Э. Норвежские танцы: Халлинг А
11. Григ Э. Шествие гномов, танец эльфов;
12. Дакен Л. «Кукушка»
13. Дворжак А. Славянские танцы: Танец № 8

14. Лядов А. «Кикимора», «Волшебное озеро», «Баба-Яга», «Музыкальная табакерка»
15. Моцарт В. А. Маленькая ночная серенада, 2 ч.
16. Моцарт В. Опера «Волшебная флейта»
17. Мусоргский М. «Картинки с выставки»
18. Прокофьев С. «Гадкий утенок»
19. Прокофьев С. «Детская музыка»
20. Прокофьев С. Балет «Золушка»: «Часы», «Фея Сирени»
21. Прокофьев С. Опера «Любовь к трем апельсинам»

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Анисимова Г.И. 100 музыкальных игр для развития дошкольников. Старшая и подготовительная группы. Ярославль. 2008;
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. М. 2000;
3. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Ч.1 и Ч. 2. М. 1981;
4. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Челябинск. 2012;
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб. 2000;
6. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.«Гном и Д». 2004;
7. Играем сначала. Гимнастика, ритмика, танец. М. 2007;
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. «Музыка». М. 1972;
9. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. «Музыка». М. 1973;
10. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М. Музгиз. 1960;
11. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М. Музгиз, 1963, 1972, 1979;
12. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М. 2000;
13. Климов А. Основы русского народного танца. М. «Московского государственного института культуры». 1994;
14. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М. 1987;
15. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М. «ВЛАДОС». 2008;
16. Программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахтов С. М. М.1984;
17. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М. Просвещение. 1972;
18. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М. 1975;
19. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе. М. 1997;
20. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М.1989;
21. Шершнев В.Г. От ритмики к танцу. М. 2008;
22. Школа танца для юных. СПб. 2003;
23. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом «Дрофа». 1998;