

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ С. БАГАН  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и одобрена

На заседании педагогического  
Совета МКУ ДО ДШИ с.Баган

Протокол № 1 от 05.09.2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ ДО ДШИ с.Баган



С.А.Оразалина

**Общеразвивающая образовательная программа  
в области хореографического искусства по учебному предмету  
«Ритмика»**

**Возраст обучающихся:** 6-8 лет

**Срок реализации программы:** 2 года

**Составитель:** Артеменко Анастасия Николаевна,

Преподаватель отделения хореографии

Баган - 2018

## **Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе**

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства в детских школах искусств. Программа имеет художественную направленность. Хореографическое воспитание занимает важное место в системе обучения детей в детской школе искусств, является наиболее эффективной формой художественно-эстетического развития личности ребенка, так как способствует раскрепощению детей, стимулирует их творческое общение, активизирует развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, воли. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Программа «Ритмика» имеет практическую направленность, так как развивает у детей чувство ритма, координацию движений, танцевальную выразительность. Программа формирует любовь к танцу, учит осознанно воспринимать произведения хореографического искусства.

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития. Уроки ритмики помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства. Дети получают возможность самовыражения через музыкально - игровую деятельность. Актуальность программы подчеркивается важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественной направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научнопедагогической общественности, но и необходимостью ее теоретического осмысления и верного практического решения.

### **Срок реализации учебного предмета**

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от 6,6 до 8 лет, составляет 2 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Ритмика»: максимальная учебная нагрузка для предмета «Ритмика» составляет 1 час в неделю. Общая трудоемкость учебного предмета «Ритмика» составляет 34 часа в год. Общий объем курса - 68 часов.

### **Учебно-тематический план**

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в год	Общее кол-во часов в год
1 год	1	34	34
2 год	1	34	34

### **Форма проведения учебных занятий:**

Основной формой учебной работы является мелкогрупповое занятие – урок (мелкогрупповая форма проведения занятий, наполняемость группы от 4 до 15 человек). Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов. Рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут. Учебно-тематический план каждого года обучения рассчитан на 34 недели.

### **Цель и задачи учебного предмета**

**Целью** предмета «Ритмика» является развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

**Задачами** учебного предмета являются: развитие музыкально-ритмических способностей; развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве; активизация творческих способностей; психологическое раскрепощение; формирование умений соотносить движение с музыкой; приобретение общетеоретической грамотности, предполагающей знания основ хореографического и музыкального искусства; обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков; развитие художественного вкуса, фантазии; воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

### **Структура программы учебного предмета**

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 учащихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

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

### **Методы обучения**

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

- словесно-образное объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный качественный показ;
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления);
- практический (творчески-самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов, разучивание композиций).

### **Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

Класс для занятий ритмикой должен быть просторным, светлым, оснащен необходимым оборудованием (балетными станками, фортепиано, звуко- и видеовоспроизводящим устройством), наглядными пособиями. Каждый учащийся обеспечивается доступом в библиотечный фонд для ознакомления с учебно-методической литературой по хореографическому искусству (печатными и электронными изданиями).

### **Содержание учебного предмета**

Учебная программа по предмету «Ритмика» рассчитана на 2 года обучения. В программе учтен принцип систематического и последовательного обучения. Последовательность в обучении поможет учащимся применять полученные знания и умения в изучении нового материала. Программу наполняют темы, составленные с учетом возрастных возможностей детей. Формирование у учащихся умений и навыков происходит постепенно: от

знакомства с музыкальной ритмикой, изучения основ хореографии до исполнения хореографических движений, комбинаций и композиций.

Содержание программы группируется по трем направлениям (видам деятельности):

- Хореографическая азбука
- Музыка и танец.
- Танцевальные композиции

Программа каждого года обучения включает в себя учебные материалы по всем видам деятельности. Первый вид деятельности опирается на освоение элементов классического, народного и бального танцев. Включенные в этот раздел упражнения способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки. Учащиеся приобретают двигательные навыки и умения, овладевают большим объемом новых движений.

Содержанием второго вида деятельности (второго раздела) являются ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Данный вид деятельности формирует музыкальное восприятие, представление о выразительных средствах музыки; развивает чувство ритма; умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение; умение согласовывать музыку с движением.

Третий раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области танцевальной выразительности, изучение разноплановых танцев. Учащиеся должны получить знания по технике безопасности при выполнении танцевальных движений.

## Раздел 1. 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. Подбор упражнений, способствующих 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.

для кистей рук:

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

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- движения на гибкость «волна», «дельфинчики»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

Упражнения 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.

для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

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 ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.

Тема: 1.2. Фигурная маршировка.

Различные построения 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 мелодии.

Виды рисунков танца

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

Виды шагов и ходов:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- шаг на полупальцах;

- приставной шаг;
- шаги на полуприседании;
- маршевый шаг;
- галоп,
- подскок;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег «лошадки».

Виды фигур:

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

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 (изучается последней, как наиболее трудная),
- *et demi-piè* в 1 и 3 позициях;
- постановка корпуса у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях;
- трамплинные прыжки;
- понятие *en face*.

Тема 1.4. Элементы народного танца.

- положение рук на поясе;
- положения рук в паре (в русском танце);
- приставной шаг ;
- 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. Партерная гимнастика. Упражнения для развития темпа; физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Партерный экзерсис:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;
- упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.

Раздел 2. Музыка и танец

Тема 2.1. Связь музыки и движения. Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после музыкального вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш - танец - песня. Знакомство с двухчастным и трехчастным построением музыкального произведения.

Тема 2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях. Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый, умеренный (изучается последним). Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки. Использование образных упражнений: «Листопад», «Снегопад» и др. Музыкальные игры: «Чей отряд быстрее соберётся», «Ищи вожатого», «Бинго», «Сапожник», «Бездомная кукушка» и др.

Тема 2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях. Понятие о динамике (*forte*, *piano*) музыкального произведения. Знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием музыкального произведения. Определение по слуху динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Использование образных упражнений: «Погремушка», «Вот какая ёлочка!» и др. Музыкальные игры: «Мышеловка», «Медведь и дети», «Бабочки», «Сова», «Футболист», «Весёлый рыболов» и др. Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор). Использование образных упражнений: «Дождь и солнце», «Клоуны» и др. Этюды - импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.

Тема 2.4. Метроритм, специальные упражнения. Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями. Понятие сильных и слабых долей. Знакомство с музыкальными размерами: 2/4, 3/4, 4/4. Упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта: ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком, передачей куклы, взмахом платка и т.д. На «слабые» доли исполнение движений менее сильных. Понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные, восьмые). Воспроизведение длительностей нот движениями:

- целая нота - полное приседание, круговое движение в поясе и др.;
- половинная нота - полуприседание, круговое движение головой по полукругу и др.;
- четвертная нота - шаг, подскок, прыжок и др.;

- восьмая нота - различные виды беговых шагов и т.д.

### Раздел 3. Танцевальные композиции

Тема 3.1. Парные композиции. Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение на танец;
- постановка исполнителей в паре;
- положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой, и др.
- положения рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест на крест», «воротца», «под руки» и др.
- ведущая роль партнёра;

Воспитание уважительного отношения партнёров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца. Изучение образных танцев: «Танец котят», «Весёлые поросята», «Как у наших у ворот», «Паровозик», «Танец утят» и др. (по выбору преподавателя)

Тема 3.2. Массовые композиции. Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Обогащение исполнительской выразительности. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей. Изучение массовых композиций: «Зимняя пляска», «Дружба», «Перекрёстный танец», «Светит месяц», «Летка-енка», «Детский юмористический танец» и др. (по выбору преподавателя).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Министерства культуры СССР «Программа «Ритмика и танец» для хореографических школ и хореографических отделений ДШИ», составитель С.Е. Бахто, Москва, 1984 год.
2. Федерального агентства по культуре и кинематографии, НМЦ по художественному образованию «Примерная программа «Ритмика и танец» для ДХШ и хореографических отделений ДШИ», составитель Е.А. Пинаева, Москва, 2006 год.
3. Федерального агентства по культуре и кинематографии, НМЦ по художественному образованию «Примерная программа «Ритмика» для средних специальных музыкальных школ по специальности 0501 «Инструментальное исполнительство», составитель И.В. Заводина, Москва, 2005 год.

## СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Журнал «Музыкальная палитра».
2. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Уч. пос. для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Общ. ред. Нугер Г.Я. М.: Сов. композитор, 1989.
3. Чибрикова – Луговская А.Е. Ритмика. Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы. Метод. пособие для воспитателей, руководителей дет. сада и учителей нач. шк. М.: Дрофа, 1998.
4. Гончарова М.В. От ритмики к танцу. Средняя спец. муз. школа-лицей при НГК им. М.И. Глинки. Новосибирск, 2000.
5. Конорова В.Е. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1. – М., 1972.
6. Конорова В.Е. Методическое пособие по ритмике. Вып. 2. – М., 1973.