

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская школа искусств»  
город Заречный Пензенской области

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»  
«РИТМИКА»

Срок освоения программы  
Подготовительный уровень- 1 год  
Ознакомительный уровень – 1 год  
Возраст детей – 6-7 лет

г. Заречный 2016

Рассмотрено Педагогическим советом МАОУ ДО «ДШИ» Протокол № 2 от «06» апреля 2016 года	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ ДО «ДШИ»  _____ Л.Л. Сизова «__» _____ 2016 года
--	---

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
художественной направленности «Хореографическое искусство»

«Ритмика»

Форма обучения очная

Возраст обучающихся 6-7 лет

Нормативный срок обучения:

Подготовительный уровень – 1 год

ознакомительный уровень – 1 год

Составители: Шашкина Екатерина Георгиевна преподаватель

Мошнина Татьяна Владимировна преподаватель

Глебова Елена Владимировна преподаватель

Щербакова Светлана Валерьевна зам. директора по УМР

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа художественной направленности «Хореографическое искусство» «Ритмика» разработана в МАОУ ДО «ДШИ» г. Заречный Пензенской области с целью обеспечить достижение обучающимися результатов освоения данной программы, предусмотренных Приложением к письму Минкультуры России от 19 ноября 2013 г., с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (творческие, эмоциональные, интеллектуальные и физические).

### *Пояснительная записка*

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана с учётом положительного опыта преподавателей и сложившимися традициями школы.

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства.

Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

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

Срок освоения программы «Ритмика» для детей, поступивших в образовательное учреждение в подготовительную группу с 6 лет – 1 год; первый класс в возрасте с семи – восьми лет, составляет 1 год.

*Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Ритмика»:*

Классы- количество часов	п/группа	1 класс
	Количество часов	Количество часов
Максимальная нагрузка	136	
Количество часов на аудиторную	68	68

нагрузку		
Недельная аудиторная нагрузка	2	2

Форма проведения учебных аудиторных занятий мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока - 40-45 минут.

### *Цель и задачи учебного предмета*

#### **Цель:**

- развитие музыкально-ритмических и двигательно-танцевальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

#### **Задачи:**

- овладение основами музыкальной грамоты;
- формирование танцевальных умений и навыков в соответствии с программными требованиями;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки;
- развитие творческих способностей;
- развитие темпа - ритмической памяти учащихся.

### *Методы обучения*

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

#### Наглядный

наглядно-слуховой прием;

наглядно-зрительный прием.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные хороводные построения.

## Словесный

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения ритмике как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры (особенно в младшей группе); к объяснению, напоминанию — в упражнениях, танцах.

## Практический

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, поскоков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами и т.д., а затем уже включать их в игры, пляски и хороводы.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

### ***Материально-технические условия реализации учебного предмета «Ритмика»***

Материально-техническая база Детской школы искусств соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническое оснащение включает в себя:

- Большой концертный зал с пультом и звуком и светотехническим оборудованием;
- Малый концертный зал;
- учебная аудитория - Большой балетный зал с зеркалами и станками, напольное покрытие высокой степени защиты полу коммерческий линолеум;
- учебная аудитория - Малый балетный зал с зеркалами, станками, напольное покрытие высокой степени защиты полу коммерческий линолеум;
- учебная аудитория - кабинет с зеркалами, станками, напольное покрытие высокой степени защиты полу коммерческий линолеум;
- библиотека;
- помещение для работы со специализированными материалами (фонотека, видеотека, фильмотека, просмотровый кабинет);

- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- учебная аудитория для занятий по учебному предмету «История хореографического искусства» со специализированным оборудованием для просмотра видео;
- учебные аудитории, предназначенные для реализации учебных предметов: «Слушание музыки и музыкальная грамота», «Музыкальная литература (зарубежная, отечественная)» - оснащены роялями, техническим оборудованием, учебной мебелью (досками, столами, стеллажами, шкафами), и оформлены наглядными пособиями; учебные аудитории имеют звукоизоляцию.

**Затраты учебного времени** предусмотренные на освоение учебного предмета «Ритмика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

классы	Распределение по годам обучения	
	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	68	68
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2
Общее количество часов	136	

Объём самостоятельной работы обучающихся в неделю по учебным предметам определяется с учётом минимальных затрат на подготовку домашнего задания, параллельного освоения детьми программ начального и основного общего образования. Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата;
- подготовка к концертным выступлениям;
- посещение учреждений культуры (филармоний, театров, концертных залов и др.);
- участие обучающихся в концертах, творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности учреждения и др.

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

*Построение урока.*

1 Приветствие

2 Разминка по кругу, включающая шаги, прыжки, перестроения, танцевальные фрагменты.

3 Изучение движений на середине зала. Танцевальные этюды.

4 Партерная гимнастика.

5 Повторение нового материала.

6 Танцевально-музыкальные игры.

### ***Учебно- тематический план***

#### ***Подготовительный уровень обучения- 1 год***

№	Название темы	Количество часов		
		теория	Практич. работа	всего
1.	Техника безопасности. Вводный инструктаж. Исполнение ранее изученных упражнений.	0,5	1,5	2
2.	Шаги по кругу, элементарные движения на середине зала.	1	9	10
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение и перестроение.	1	5	6
4.	Партерная гимнастика	2	14	16
5.	Танцевальные этюды.	1	5	6
6.	Танцевально-музыкальные игры.	2	10	12
8.	Контрольные уроки	0	4	4

	<b>Итого: 68 часа в год</b>			
--	-----------------------------	--	--	--

### ***1 класс Ознакомительный уровень обучения***

№	Название темы	Количество часов		
		теория	Практич. работа	всего
1.	Техника безопасности. Вводный инструктаж. Постановка рук, ног, корпуса, головы.	0,5	1,5	2
2.	Танцевальные шаги	1	9	10
3.	Комплекс упражнений головой, руками, стопами, плечами.	1	5	6
4.	Экзерсис на полу	2	14	16
5.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	5	6
6.	Танцевальные движения	2	10	12
7.	Танцевальные этюды	2	10	12
8.	Контрольные уроки	0	4	4
	<b><i>Итого: 68 часа в год</i></b>			

### **Содержание программы**

#### **1 год обучения**

#### **1. Постановка рук, ног, корпуса, головы.**

1. Изучение позиций ног. (1, 2, 6,)

2. Положение рук.

а) свободно опущенные руки.



б) руки на поясе, ладонями лежащими на талии.

в) руки в стороны, вверх, вперед и чередование этих положений.

### 3. Движение головой.

а) повороты направо, налево.

б) наклоны вправо, влево с разной скоростью (под музыку)

в) подъем подбородка вверх, опускание вниз.

### 4 Движение плеч и корпуса.

а) подъем и опускание плеч вместе и попеременно.

б) наклоны корпуса вперед, в сторону.

в) повороты, выводя правое и левое плечо вперед.

## **2 Шаги по кругу, элементарные движения на середине зала.**

### 1. Шаги.

а) танцевальный , с носка.

б) шаг на полупальцах.

в) шаг с высоким подъемом колена вперед.

г) бег, сгибая ноги назад.

д) бег, вынося прямые ноги вперед.

е) подскоки.

### 2 Движения на середине зала.

а) полуприседания по 1,2,6 позициям.

б) выдвижение ноги вперед, в сторону из 1 позиции.

в) подъем на полупальцы по 6 позиции ног.

г) приставные шаги в сторону, вперед, назад.

д) прыжки по 6 позиции.

Все движения можно сочетать между собой, чередовать с хлопками в ладоши.

## **3 Упражнения на ориентировку в пространстве.**

### **Построение и перестроение.**

## 1. Упражнение на ориентировку в пространстве.

- а) различие правых и левых рук, ног, плеч.
- б) повороты вправо, влево.
- в) движение по кругу.
- д) движение по диагоналям зала.

## 2 Построение и перестроение.

- а) круг.
- б) сужение и расширение круга.
- в) полукруг.
- г) построение в линии в затылок.
- д) построение в линии в шахматном порядке.

## **4 Партерная гимнастика.**

### 1. упражнение «струна»

Положение , лёжа на спине. Упражнение на подтягивание и расслабление мышц.

### 2. Вытягивание и сокращение стопы по 6 позиции.

3. разворачивание стоп в 1 позицию, круговые движения стопами в положении сидя

4. подъём вытянутых ног вперёд вместе и попеременно из положения сидя и лёжа.

### 5. «Подъёмный кран»

### 6. «Складочка»

### 7. «Лягушка»

### 8. « Кошечка-собачка»

### 9. «Рыбка»

### 10. « Кораблик»

### 11. «Колечко»

### 12. «Кукла»

!3. «Аленушка»

14. «Солдатык»

## **5 Танцевальные этюды.**

### 1 Элементы русского народного танца

а) раскрытие рук из положения на поясе в сторону.

б) шаги в сторону с ударом.

### 2 Образные танцевальные этюды на 16,32 такта.

а) танец маленьких утят

б) танец зайчиков, птиц и других животных.

в) танцы под детские песни «Чунга-чанга», «Мы едем, едем, едем» и др.

## **6 Танцевально-музыкальные игры.**

1 «Море волнуется раз»

2 «День и ночь»

3 «Машинки и пешеходы»

4 «Светофор»

## ***Годовые требования***

### ***Подготовительный уровень обучения***

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащегося.

*Первый раздел «Техника безопасности. Вводный инструктаж»*

*Второй раздел «Танцевальные шаги. Танцевальные шаги включают в себя: шаги с носка, шаги на полупальцах, шаги с поднятием колена, подскоки, бег с согнутыми назад ногами, бег с вытянутыми вперед ногами, галоп и др. Освоение танцевальными шагами очень важно, так как они встречаются во всех танцах для детей младшего возраста. При изучении танцевальных*

шагов ребенок учится не только грамотно исполнять движение, но и слушать музыку, считать под музыку, держать интервал.

*Третий раздел «Комплекс упражнений головой, плечами, руками, стопами».* Этот раздел выполняет две задачи: обучающую и разогревающую. Изучая позиции ног, рук, положения головы, корпуса, наклоны, развороты, переходы из позиции в позицию, из положения в положение, ребенок разогревается и подготавливает тело к дальнейшей работе.

*Четвертый раздел «Экзерсис на полу».* Экзерсис на полу помогает детям подготовиться к изучению классического танца. Исполняя экзерсис на полу, учащиеся знакомятся с французской терминологией, изучают основные положения и понятия хореографии. Дети исполняют движения классического танца, сидя или лежа на полу. Это уменьшает нагрузку на позвоночник и другие части тела, помогая ребенку сконцентрироваться на правильном понимании и выполнении экзерсиса.

*Пятый раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве».* Основан на обучении ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе детей. Умение овладевать разнообразными рисунками танца в дальнейшем позволяет ребенку свободно чувствовать себя на сцене.

*Шестой раздел «Танцевальные движения»*

Является подготовкой к последующим большим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, классического танца, движения, которые составляют основу современных детских композиций.

*Седьмой раздел «Танцевальные этюды».* Для мотивации учащихся, для поднятия настроения, подведения итогов занятия, развития эмоциональности и артистизма необходимо проучивать с детьми танцевальные этюды из выученных движений.

***1 год обучения Ознакомительный уровень***

*Танцевальные шаги*

- Шаги (маршевый, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах , с высоко поднятым коленом вперёд)
- Бег (бег с согнутыми назад ногами, бег с вытянутыми вперед ногами)
- Прыжки по VI и I позициям с продвижением вперёд
- Подскоки, галоп

*Комплекс упражнений головой, плечами, руками, стопами*

- положение рук на талии
- позиции рук в классическом танце
- понятие правая и левая нога
- позиции ног
- наклоны и повороты головы
- наклоны корпуса вперёд, назад, в сторону
- с сочетанием работы головы
- переходы из позиции в позицию ног и рук.

*Экзерсис на полу*

demi plie, сидя по 1 позиции

grand plie, лежа на спине и животе по 1 позиции

battements tendu в сторону сидя

battements tendu вперед, назад, лежа

battements tendu jete , лежа на спине, животе, на боку

demi rond de jable par terre

battements releve lents , лежа на спине, животе, на боку

grand battements jete , лежа на спине, животе, на боку

*Упражнения на ориентировку в пространстве:*

- нумерация точек
- линия
- шеренга

- колонна
- шахматный порядок
- круг

*Танцевальные движения:*

- Поклон (по 1 позиции, поясной)
- Подъем на полупальцы
- Приседания
- Ковырялочка
- Хлопки (хлопки в ладоши простые, хлопки в ритмическом рисунке, хлопки в парах с партнёром)
- Прыжки по 1 позиции
- Приставные шаги
- Повороты на полупальцах

*Танцевальные этюды*

Танцы с использованием выученных танцевальных шагов и движений

Пример: «Пчелки», «По ягоды», «Первые шаги»

*Контрольные уроки*

***Основные требования к знаниям и умениям учащихся 1 года обучения:***

*Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:*

- определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный);
- правильно определять сильную долю в музыке ;
- знать различия «народной» и «классической» музыки;
- уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них
- под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;

- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять вправо и влево в движении и исполнении упражнения;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения.

***Примерные требования к контрольным урокам:***

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

- Уметь выполнять комплексы упражнений.
- Уметь сознательно управлять своими движениями.
- Владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.
- Уметь координировать движения.
- Владеть изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов

**Список рекомендуемой учебно-методической литературы.**

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004