

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детская школа искусств станицы Крыловской муниципального образования  
Крыловский район (МБУ ДО ДШИ ст-цы Крыловской)

Принято:  
Педагогическим советом  
МБУ ДО ДШИ  
ст-цы Крыловской  
Протокол № 1  
от 31 августа 2020 г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО

ДШИ ст-цы Крыловской

Т.С. Калашникова

от 31 августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ»**

**Программа по учебному предмету  
«РИТМИКА»**

ст. Крыловская

2020 г.

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Формы и методы работы;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*

### **II. Содержание учебного предмета**

- *Разделы и темы уроков;*

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

### **V. Список рекомендуемой методической литературы**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Музыкально – ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования.

Ритмика - (от греч. *rhythmos* - порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений. Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Дисциплина «Ритмика» является первой и базовой ступенью в хореографическом образовании для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Основы классического танца», «Народный танец», «Основы современной хореографии».

### ***Срок реализации учебного предмета «Ритмика»***

Предлагаемая программа рассчитана на трехлетний срок обучения. Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий - от 7 лет.

**Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета**

Классы/количество часов	1-3 год обучения		
	Количество часов (общее на 3 года)		
Максимальная нагрузка (в часах)	102		
Количество часов на аудиторную нагрузку	102		
Год обучения	1	2	3
Недельная аудиторная нагрузка	1	1	1

**Сведения о затратах учебного времени**

Классы	1	2	3
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	34	34	34
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	102		
Максимальная учебная нагрузка в часах	102		

**Форма проведения учебных аудиторных занятий**

Занятия по предмету «Ритмика» проводятся в форме групповых занятий (от 11 человек) 1 раз в неделю по 1 часу. Рекомендуемая продолжительность урока – 40-45 минут.

## ***Цель и задачи учебного предмета «Ритмика»***

### ***ЦЕЛИ:***

- Социальная адаптация детей;
- Эстетическое развитие;
- Формирование духовно-нравственных ценностей;
- Укрепление здоровья;
- Воспитание трудолюбия;

### ***ЗАДАЧИ:***

- Воспитать музыкальные способности;
- Формировать двигательные навыки и умения;
- Развить физические данные, координацию движений, хореографическую память, пластичность;
- Научить взаимосвязи музыки и движения;
- Овладеть свободой движений;
- Активизировать творческие способности;
- Приобщить к хореографическому искусству.

### ***Методы обучения***

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

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического

мышления);

- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЕРЕДМЕТА**

### *Раздел I. Хореографическая азбука*

#### *Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения*

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах, «лошадка».

#### *Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов*

Разминка на середине: упражнения для головы, шеи и плечевого пояса, упражнения для корпуса, упражнения для ног, прыжки

#### *Тема 1.3. Экзерсис на полу*

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

*Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:*

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях

- упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:

развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

#### *Тема 1.4. Фигурная маршировка.*

- Виды рисунков танца (круг, змейка, колонна и т.д.):
- Виды фигур («звёздочка», «воротца» и т.д.):
- Виды шагов и ходов (марш, галоп, приставной и т.д.).

#### *Тема 1.5. Элементы классического танца*

Изучаются на середине зала и лицом к станку:

- понятие: середина класса, 8 точек, по линии танца;
- постановка корпуса;
- позиции ног и рук; preparation для рук;
- releve на полупальцы по I, III, VI позициям
- demi- plie,;
- перевод рук из позиции в позицию;
- перегибы корпуса у станка.

#### *Тема 1.6. Элементы народного танца.*

Позиции рук и preparation; положение рук на талии; положение рук в паре; простейшие элементы русского танца:

- шаг с носочка, с каблука, переменный, «пике»;
- «ёлочка», «припадание», ковырялочка, «гармошка»;
- вращения по точкам;
- притопы и перетопы;
- «мячик», простейшие хлопущки,

### *Раздел II. Музыка и танец.*

#### *Тема 2.1. Связь музыки и движения.*

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи. Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении



танцующего. Начало исполнения движения после исполнения музыкального вступления. Понятия о трёх музыкальных жанрах: *марш-танец-песня*.

*Тема 2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях*

Понятия о музыкальных темпах: медленный, быстрый, умеренный. Выполнения движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

*Тема 2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.*

Понятия о динамике (*forte, piano*) музыкального произведения. Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.). Этюды-импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.

*Тема 2.4. Музыкально – танцевальные игры.*

Музыкально-танцевальные игры предназначены для разгрузки учащихся, для подведения итогов урока. Способствуют творческой активности, развивают фантазию, внимание, чувство ритма, воображение, ориентацию в пространстве.

- «Солдаты и шпионы» (научить детей двигаться в соответствии с характером музыки);
- «Эхо» (научить выделять ритмический рисунок хлопками, притопами);
- «Цветы» (закреплять у детей умение узнавать музыкальные жанры) и т.д.

*Раздел III. Танцевальные этюды и композиции.*

*Тема 3.1 Парные композиции.*

- Изучение образных танцев («Весёлые гномы», «Пингвины», «Лучик солнца» и т.д. по выбору преподавателя)

- Изучения детских танцев («Чунга – Чанга», «Зелёный вагончик», «Домовёнок Кузя»)
- Изучение бальных танцев («Полька», «Падеграсс», «Сударушка» и т.д.)
- Изучение танцев в современных ритмах («Стирка», «Диско», и т.д.).
- Изучение русского танца («Барыня», «Лирический» и т.д.).

#### *Тема 3.2. Массовые композиции.*

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства.

- Изучение массовых композиций. («Танец утят», «Весёлые друзья», «Цветы Востока», «Новогоднее настроение» и т.д.).

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

#### *1 класс*

##### *I раздел:*

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, ног, корпуса);
- иметь первоначальные навыки координации, хореографической памяти;
- знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
- знать позиции рук и ног;
- владеть различными танцевальными шагами.

##### *II раздел:*

- иметь представления о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятие: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;

### *III раздел:*

- уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;
- иметь навыки исполнения движений в различных ракурсах и рисунках танца;
- иметь навыки коллективного исполнительства.

### *2 класс*

#### *I раздел:*

- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- иметь навыки комбинирования движений;
- уметь перестраиваться из одной фигуры в другую;
- владеть выученными за год различными танцевальными движениями, упражнениями на развития физических данных;

#### *II раздел:*

- иметь представления о длительности нот в соотношении с танцевальным шагом;
- знать понятие лада в музыке (мажор, минор);
- иметь представление о простых музыкальных размерах: 2/4, 3/4, 4/4;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног

### *III раздел:*

- иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций;
- иметь представление о танцевальном этюде и композиции, выразительности исполнения разнообразных танцев;

### *3 класс*

#### *I раздел:*

- владеть навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- иметь навыки комбинирования движений;
- уметь перестраиваться из одной фигуры в другую;

- владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развития физических данных;

#### *II раздел:*

- иметь представления о длительности нот в соотношении с танцевальным шагом;
- знать понятие лада в музыке (мажор, минор);
- знать понятие простых музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4;
- владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков и притопов в сочетании с простыми танцевальными движениями;

#### *III раздел:*

- иметь представление о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, коллективного исполнительства и культуре исполнения танца;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- уметь самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- иметь навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

### **IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

#### *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оценка качества реализации программы "Ритмика" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию учащихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках

промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

### ***Критерии оценок***

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

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, зачете и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 2

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 плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного

заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося. Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на зачете;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Программа «Ритмика и танец» состоит из 3 –х разделов:

- 1. Хореографическая азбука.*
- 2. Музыка и танец.*
- 3. Танцевальные этюды и композиции.*

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков, развитие физических данных необходимых для занятий (шаг, взъём, выворотность, гибкость), овладение большим объёмом новых движений, развитие координации, формирование осанки.

Второй раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, воспитание чувства ритма и музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых танцев: образных («Пингвины» и т.д.), бальные («Сударушка», «Вару-вару» и т. д.), детские («Чунга -Чанга», «Паровозик»), в современных ритмах («Стирка», «Диско» и т. д.), которые могут стать репертуаром для сцены. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие

эмоциональности, синхронности, чувство ансамбля.

На уроках «Ритмики» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Урок делится на 3 части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Вторая - изучение элементов классического и народного танцев, основ музыкальной грамоты, танцевальных элементов и их комбинирование (подготовка к репертуару).

Третья включает работа над этюдами и композициями, закрепление музыкально-ритмического материала в игре.

Основные педагогические принципы: системность, доступность, последовательность, учёт возрастных особенностей, заинтересованность.

#### **IV. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Т.Барышникова Азбука хореографии – Санкт- Петербург 1996 г.
2. Э. Великович Здесь танцуют - Ленинград 1974 г.
3. В. Пасютинская Волшебный мир танца - Москва 1985 г.
4. И. Дешкова Балет (энциклопедия ) - Москва 1995 г.
5. А. Ваганова Основы классического танца - Санкт – Петербург 2002
6. Г. Гусев Методика преподавания народного танца - Москва 2002г.
7. Т. Пуртова, А. Беликова Учите детей танцевать - Москва 2003г.
8. М Медова Классический танец - Москва 2004 г.
9. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу – Москва, 2004г.
10. Е. Раевская Музыкально-двигательные упражнения - Москва 1991 г.
11. Ритмика и бальные танцы–программа для начальной средней школы- Москва, 1997г
12. Яновская В. Е. Ритмика. – М.: Музыка, 1979г.
13. Резникова З. П. Сборник танцев для детей «Встаньте, дети, встаньте в круг...». – М.: Советская Россия, 1976