

МБУДО «ДШИ ХМР»

ОДОБРЕНО:

Педагогическим советом

МБУДО «ДШИ ХМР»

«30 » августа 2023г. Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора

МБУДО «ДШИ ХМР»

от « 01 » сентября 2023г.

С.Н. Назаров



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**Срок обучения 4 года**

**Программа учебного предмета по выбору**

**«Ритмика»**

**Срок реализации программы 1 год**

**Хабаровский край, Хабаровский район, 2023**

## **I. Пояснительная записка.**

Программа учебного предмета «Ритмика и танец» 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.

Младший школьный возраст называют вершиной детства. В этом возрасте происходит смена образа жизни. Из-за длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Ни один танцор не сможет исполнить ни один танец, если у него не развито чувство ритма и музыкальное восприятие. Уроки ритмики – это основа для будущей творческой работы во всех сферах хореографического искусства.

Уметь слушать музыку – это значит заставить себя подчинить все движения рук, ног, корпуса и головы, четкому соответствию музыкального размера и ритма звучащей мелодии. Задача каждого педагога через доступные для детей средства создать атмосферу радостного творчества.

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

Предлагаемая программа рассчитана на один год обучения. Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий, - от 6 лет.

### ***Форма проведения учебных аудиторных занятий***

Занятия по предмету «Ритмика и танец» проводятся в форме групповых занятий.

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

**Цель:** активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления.

### **Задачи:**

1. Физическая подготовка детей:
  - развитие опорно-двигательного аппарата;
  - формирование постановки корпуса и стопы;
  - содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.
2. Совершенствование психомоторных способностей школьников:
  - развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
  - развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
  - формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.
3. Развитие творческих и созидательных способностей учащихся:
  - развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
  - формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку; развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### ***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 предмета

### Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

#### Танцевальная азбука:

- вход в класс, поклон;
- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;
- упражнения для развития координации;

#### Позиции ног:

- I позиция;
- II позиция;
- III позиция;
- IV позиция;
- V позиция;
- VI позиция;

#### Позиции и положения рук:

- I позиция;
- II позиция;
- III позиция;
- «Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад;
- «Кулачки» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь;
- «Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот);
- «Матрешка» - руки «полочкой», указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу);
- «Фартучек» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.;
- За спиной – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад;

#### Прыжки:

- на двух ногах по VI позиции в различно раскладке;
- с поджатыми ногами;
- по точкам класса;
- по I позиции лицом к станку;

#### Элементы танцевальных движений:

- полуприседания по I и II позициям лицом к станку (*demi plie*);
- поднимание на полупальцы по I позиции лицом к станку (*releve*);
- выдвигание ноги в сторону, вперед и назад по I и III позициям (*battement tendu*);
- бросок ноги вперед, в сторону и назад из VI, I и III позициям (*battement tendu jete*);
- упражнения на развитие образа и ассоциативного мышления;
- I port de bras;

#### Упражнения для ориентации в пространстве.

- Положения *en face* и *en arriere*
- Упражнения по кругу, по диагонали, по линиям: марш, ходьба с ускорением и замедлением темпа, ходьба с носка на пятку пружинящим шагом, ходьба с движением рук в различной раскладке, «петушки» - с высоким поднятием колена, переменный шаг, прыжки по VI позиции, , подскоки, бег, сгибая ноги назад, бег с высокими поднятием колена;
- Перестроения из положения *врасыпную* в круг, в линию, в колонну, в диагональ, на свои места на середине класса;

#### Танцевальные этюды и игры.

- танцевальные комбинации;
- инсценировка песен;
- комбинации с предметом;
- комбинации в парах, в тройках, в четверках;
- простейшие дробные комбинации;

#### Танцевальные движения:

- «Ковырялочка»;
- «Елочка»;
- «Гармошка»;
- «Одинарные притопы»;
- «Тройной притоп»;

### III. Требования к уровню подготовки учащегося

Результатом развития музыкальности детей посредством музыкально-ритмической деятельности должно явиться выявление способностей каждого воспитанника, приобщение к музыкальному искусству.

К концу обучения учащийся должен:

- **знать**
  - порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
  - элементы музыкальной ритмической грамоты, уметь распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.), определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок;
  - названия и методику исполнения танцевальных движений проученных с педагогом;
  - названия и технику исполнения движений у станка (экзерсис).

- **уметь**
  - методически и музыкально точно исполнять танцевальную разминку;
  - уметь слушать и анализировать танцевальную музыку, двигаться под музыку;
  - легко, музыкально, эмоционально исполнять проученные танцы;
  - методично исполнять проученные движения у станка.

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

Программа учебного предмета "Ритмика и танец" предусматривает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачётов. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки и зачёты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

При проведении итоговой аттестации применяется форма экзамена.

Система оценок:

5 («отлично») ставится за 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 смысле);

3 («удовлетворительно») ставится за исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.;

#### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

Занятия ритмикой необходимо проводить в танцевальном зале, оборудованном станками, зеркалами.

Во время занятий педагогу следует периодически менять направление движения детей, с тем, чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение. Постоянные занятия лицом к зеркалу не дадут возможности почувствовать свое тело и мышцы, а впоследствии затруднят ориентацию при выступлении на сцене.

Следует, как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети. В противном случае, дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное объяснение может привести к потере внимания. Ограничиваться только практическим показом нельзя, в этом случае дети воспринимают материал подражательно, неосознанно.

Для приобретения детьми навыков в системе классического танца и их закрепления требуется определенная повторяемость и последовательность. Исходя из этого, занятия надо составлять так, чтобы объем мышц нарастал пропорционально, не деформируя контуры ног и тела. Повторяемость движений должна быть умеренной и не слишком однообразной. Не следует требовать полной выворотности ног от детей дошкольного возраста, если только она не является природной особенностью ребенка.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их возрастные особенности, творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроем. На занятиях можно использовать стихотворения, сказочные сюжеты, скороговорки, считалки. Это обогатит образную речь детей, разнообразит эмоциональный фон общения.

В работе с детьми дошкольного возраста важно «не стремиться к высоким исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания и умения, полученные на занятиях по ритмике для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу»

## **VI. Список методической литературы:**

- 1.Бурмистрова, И. Школа танцев для юных/ И. Бурмистрова, К. Силаева.-М.,2003.-240с.:ил.
- 2.Ветлугина, Н. Музыкальное развитие ребенка/ Н. Ветлугина.-М 1976
- 3.Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960.
- 4.Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
- 5.Лисицкая, Т. Хореография в гимнастике/ Т. Лисицкая.-М.,1993
- 6.Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972
- 7.Шукшина, З. Ритмика/ З. Шукшина.-М.,1976.