

МБУ ДО «Детская школа искусств» г. Сысерть

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО  
ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Предметная область  
ПО.01. «Хореографическое исполнительство»

Учебная программа

по предмету

Ритмика

ПО.01.УП.02. (2 года обучения по 8-летней программе)

г. Сысерть 2021г.

Рассмотрено и одобрено  
педагогическим советом  
МБУ ДО «Детская школа искусств»  
г. Сысерть  
Май \_\_\_\_\_ 2021г.

Утверждаю: директор  
ДШИ Петерс.С.А

Разработчик:

Кадникова Дина Ривальевна, преподаватель хореографии МБУ ДО «Детская школа искусств» г. Сысерть, преподаватель I категории.

Рецензент: Завьялова Лариса Васильевна. Эксперт министерства культуры Свердловской области, руководитель областной секции педагогов-хореографов, заведующая отделением хореографии СКИ и К, преподаватель высшей категории, заслуженный работник культуры РФ

## Структура программы учебного предмета

### Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;

Срок реализации учебного предмета;

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;

Форма проведения учебных аудиторных занятий;

Цель и задачи учебного предмета;

Обоснование структуры программы учебного предмета;

Методы обучения;

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

### Содержание учебного предмета

Сведения о затратах учебного времени;

Содержание разделов;

Требования по годам обучения;

### Требования к уровню подготовки обучающихся

### Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание;

Критерии оценки;

### Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации

### Список рекомендуемой методической литературы

## Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана преподавателем хореографического отделения «Детской школы искусств» город Сысерть Кадниковой.Д.Р на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

На занятиях по ритмике происходит непосредственное 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 реализации учебного предмета «Ритмика»:

Срок освоения программы

«Ритмика» -2 года (учащиеся 8-9лет).

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Ритмика»:130часов

Объем нагрузки	1 класс	2 класс
Максимальная нагрузка	130	
Количество часов на аудиторную нагрузку	64	66
Недельная аудиторная нагрузка	2	2
Консультации	2	2

Форма проведения учебных аудиторных занятий: Главной формой является групповой урок. Численность обучающихся 12 человек. Продолжительность урока - 40 мин;2 раза в неделю.

## Цель и задачи учебного предмета

### Цели:

Главной целью уроков ритмики является – активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления.

По программе «ритмика» решаются следующие задачи:

Задачи: Физическая подготовка детей:

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- постановка корпуса;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

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.

Развитие творческого потенциала и индивидуальных физических данных учащихся:

- развитие мышления, воображения, находчивости, познавательной активности и расширение профессионального кругозора;
- формирования навыков самостоятельной работы, музыкальности, ритмичности, эмоциональной выразительности и ансамблевости исполнения.

## Обоснование структуры учебного предмета «Ритмика»

Обоснованием структуры программы являются требования 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».

#### Методы обучения.

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

1. Словестное объяснение правил исполнения
2. Личный показ педагога.

Показ упражнений должен сопровождаться музыкальным аккомпанементом доступным для восприятия учащихся

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

Словесный метод обучения должен включать пояснения 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

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

Материально-техническая база: Балетный класс 100 кв.м с хорошим освещением в любое время суток, с деревянным полом, зеркалами, балетный станок(палка).  
Детская мебель: стульчики, скамейки, вешалки для одежды.

Предметы для занятий: скакалки, мячи, обручи, палочки, платочки, погремушки, бубны, коврики для партерной гимнастики.

Обязательная форма одежды: девочки-купальники, лосины, чешки, балетки. мальчики-футболка, шорты или трико, чешки. Концертная одежда хранится в костюмерной.

Перед занятиями балетный класс проветривается, между занятиями пол сбрызгивается водой для предотвращения пыли.

#### Содержание учебного предмета. Примерный тематический план.

№/№	Наименование раздела	Тема	Объем времени в часах	
			1кл	2кл

1	Элементы музыкальной грамоты	Слушание музыки		9	8
		Разбор музыкального произведения		10	10
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	Построение; Перестроение		4	4
		Музыкально-ритмические упражнения			
3	Упражнения с музыкально-ритмическими предметами	Работа с -бубнами, -трещётками, ложками, -погремушками и др.		4	4
4	Упражнения с предметами танца	Работа с -лентами -мячами, -обручами и др.		2	2
5	Танцевальные движения	Элементы народного танца		16	17
		Элементы классического танца		16	18
6	Музыкально-ритмические игры	Музыкально-танцевальные игры; Игровые этюды		2	2
7	Контрольные уроки			1	1
	Итого:			64	66
	Общее количество часов:	130			

#### Содержание разделов

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 «Элементы музыкальной грамоты»:

- элементы музыкальной грамоты;
- слушание музыки;
- разбор музыкального произведения.

Главная цель - научить ребенка слушать и слышать музыку, эмоционально откликаться на нее.

Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в разных видах деятельности - пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают навыками различения понятий

«вступление» и «основная часть, тема», что позволяет ребенку вступать в танец с начала музыкальной фразы.

#### Второй раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве»

- построения, перестроения;
- музыкально-ритмические упражнения

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.

#### Третий раздел «Упражнения с музыкальными инструментами»

- с бубнами;
- с трещотками;
- с ложками;
- с погремушками и т.д.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдения ритмичности и координации движений рук, а также для формирования интереса к игре на музыкальных инструментах. С помощью элементарных инструментов развивается музыкальный слух, чувство ритма, представление о звуковысотности, тембровых особенностях звучания, регистрах, расширяются знания о музыкальных инструментах ударной группы, а также формируются простейшие навыки игры на них.



#### Четвертый раздел «Упражнения с предметами танца»

- с мячами;
- с палочками;
- со шляпами;
- со скакалками;
- с лентами;
- с платочками и т.д.

Более насыщенно, интересно и разнообразно позволяет донести до ребенка предмет «ритмика и танец». Дети развивают моторику рук и координацию движения. Эти навыки необходимы для подготовки ребенка к более сложным изучением движений и комбинаций. С использованием данных предметов у детей расширяются познания в области музыкального и хореографического искусства, а также успешно развивается память, мышление, ловкость и сноровка. Дети учатся через предмет выражать свои эмоции, действия на площадке. Преподаватель в соответствии с возрастными особенностями подбирает тот или иной предмет и разучивает упражнения.

#### Пятый раздел «Танцевальные движения»

Является основой данного курса и подготовкой к последующим большим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

- детские бальные и народные танцы;
- образные танцы(игровые);
- постановка танцевальных композиций.

#### Шестой раздел «Музыкально-ритмические игры»:

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

- игровые этюды;
- музыкально-танцевальные игры.

Каждый урок включает все виды деятельности. Слушание и анализ музыки, элементы классического и народного танца, танцевальные этюды, упражнения на ориентировку в пространстве, музыкальные игры. Все виды деятельности чередуются не механически, а соединяются органично, подчиняясь единому педагогическому замыслу.

#### Требования по годам обучения.

1 класс.

#### I. Элементы музыкальной грамоты

##### 1) Регистровая окраска. Понятие о звуке

(низкие, средние и высокие)

##### 2) Характер музыки:

- грустный, печальный и т.д.

- веселый, задорный и т.д.

##### 3) Динамические оттенки:

- громко

- тихо

##### 4) Музыкальный размер

2/4

4/4

##### 5) Знакомство с длительностью звуков (ноты):

- целая

- половинная

- четвертная

- восьмая

##### 6) Музыкальный темп:

- быстрый

- медленный

- умеренный

##### 7) Понятие «сильная доля»

##### 8) Понятие «музыкальная фраза»

## II. Упражнения на ориентировку в пространстве

### Нумерация точек

- линия
- шеренга
- колонна

## III. Упражнения с музыкально-ритмическими предметами

( по выбору преподавателя)

1) - ударные

(ложки, барабан и т.д.)

2) - шумовые

(бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)

## IV. Упражнения с предметами танца (по выбору преподавателя)

Упражнение с платком

Упражнение с лентой

## V. Танцевальные движения

1) Поклон

-простой

- поясной

2) Шаги:

- маршевый шаг

- шаг с пятки

- шаг сценический

- шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад

- на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед

3) Бег:

- сценический

- на полу пальцах

- легкий шаг (ноги назад)

- на месте

#### 4) Прыжки:

- на месте по VI позиции

- с продвижением вперед

- в повороте на  $\frac{1}{4}$  круга

#### 5) Работа рук:

- понятие «правая» и «левая рука»

- положение рук на талии

- перед грудью

- положение рук в кулаки

#### 6) Позиции ног:

- понятие «правая» и «левая нога»

- первая позиция свободная

- первая позиция параллельная

- вторая позиция параллельная

#### 7) Положение головы

- Наклоны и повороты

#### 8) Движения корпуса

- наклоны вперед, назад, в сторону

- с сочетанием работы головы

#### 9) Музыкально-ритмические упражнения

##### Притопы

- простой

- двойной

- тройной

##### Хлопки

- Хлопки в ладоши на сильную и слабую долю такта

- Хлопки в ритмическом рисунке

- Хлопки в парах с партнером

Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)

VI. Музыкально-ритмические игры

- "Кот и мыши"

– «День и ночь»

Контрольный урок.

Требования к результатам обучения для первого года обучения.

Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный);
- правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот;
- знать различия «народной» и «классической» музыки;
- уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные упражнения с предметами и без них под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой; 15
- уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
- хорошо владеть движениями с платком и обручем;
- 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:

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

2 класс.

I. Основы музыкальной грамоты

1) Характер музыки:

- торжественный, величественный и т.д.
- игривый, шуточный и т.д.
- задумчивый, сдержанный и т.д. 16

2) Музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4, 6/8)

3/4

6/8

3) Жанры в музыке:

песня

танец

марш

4) Понятие «сильная и слабая доля»

5) Понятие «затакт или синкопа»

6) Знакомство с куплетной формой

7) Понятие «музыкальная фраза»

8) Характер музыки:

9) Музыкальные паузы

(половинная, четвертная, восьмая)

10) Музыкальный темп:

- умеренный

II. Упражнения на ориентировку в пространстве

- диагональ 2/4, 2/8

- круг 2/4

- два круга 2/4

- «улитка» 4/4, 2/4

- «змейка» 2/4,  $\frac{3}{4}$ .

III. Музыкально- ритмические упражнения с предметами

1) - ударные

(ложки, барабан и т.д.)

2) - шумовые

(бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)

IV. Упражнения с предметами танца

Упражнение с мячом

Упражнение с обручем

V. Танцевальные движения

1) Поклон

-простой

- поясной

2) Шаги:

- шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад

- на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперед

-переменный

- мелкий шаг с продвижением вперед (хороводный)

- приставной шаг с приседанием

- приставной шаг с притопом

### 3) Бег:

- легкий шаг (ноги назад)
- на месте
- стремительный
- «лошадки» на месте и в продвижении
- «jete» на месте и в продвижении с броском ног вперед и назад

### 4) Прыжки:

- в повороте на  $\frac{1}{2}$
- «разножка»
- «поджатый»

### 5) Работа рук: 18

- за юбку
- позиция рук 1,2,3

### 6) Позиции ног:

- вторая свободная
- третья

### 7) Приседания

Полуприседания

Полуприседания с выносом ноги на каблук

### 8) «ковырялочка»

- в первоначальной раскладке
- в сочетании с притопами

### 9) Па галопа

- прямой
- боковой

### 10) Музыкально-ритмические упражнения

Притопы, дроби

- простой



- двойной

- тройной

Хлопки

- хлопки в ладоши (простые)

- хлопки в ритмическом рисунке

- хлопки в парах с партнером

Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)

## VI. Музыкально-ритмические игры

- "Рыбачёк"

- "Стеночка - потолок"

- "Весёлый мячик"

2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более точно оценить выступления учащегося.

## Методическое обеспечение учебного процесса.

Основным в освоении программы данного курса являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, место его происхождения, его ритмичным характерным темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающему считывать движения. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Начинается «от пола» и следует объяснять в последовательности:

– куда наступает (как переносится вес);

- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает корпус;
- как двигаются руки;
- куда направлен взгляд.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются, игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Список рекомендуемой методической литературы:

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» – М.: Айрис-Пресс, 1999.
- Бабенкова ЕА., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Ваганова А.Я. «Основы классического танца» – С-Пб., 2000.
- Васильева Т.К. «Секрет танца» – С-Пб.: Диамант, 1997.
- Воронина И. «Историко-бытовой танец» – М.: Искусство, 1980.
- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО, 2007.
- «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008.
- Климов А. «Основы русского народного танца» – М.: Искусство, 1981.
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2009.
- Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» – М.: Новая школа, 1998.
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» – М.: Просвещение, 1989.
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.

Учебно-методический комплекс:

- Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». – Киев: Музична Україна, 1985.
- Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
- Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.: Издательство «Глобус», 2009.
- Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
- Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». – СПб.: Детство-пресс, 2001.