

ОТДЕЛ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МАУДО «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «ВДОХНОВЕНИЕ»

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № \_\_\_\_  
от «» 2019 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МАУДО ДШИ «Вдохновение»  
\_\_\_\_\_ А.В. Пасько  
от «» 2019 г.

**ДОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

для подготовительных классов

**«Ритмика и танец»**

на основе программы по гимнастике  
для хореографических отделений детских школ искусств,  
рекомендованной НМЦ по художественному образованию

Составитель: Федотова С. Г.

Москва, 2002 г.

**Отделение – хореографическое**

Возраст детей: 4-6 лет

Срок реализации: 2 года

Преподаватели: Любенко Н. И., Гавриленко Е.Г., Катышева Е.В.

г. Дубна  
2019 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка	2-5 стр.
2. Первый год обучения	6-9 стр.
3. Второй год обучения	10-11 стр.
4. Учебно-тематический план	12 стр.
5. Музыкальное оформление урока	13 стр.
6. Список используемой литературы	14 стр.

## **Пояснительная записка**

«Ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Предмет «Ритмика и танец» является базовым для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Бальный танец», «Современный танец».

### Цели программы:

- социальная адаптация детей;
- эстетическое развитие;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- воспитание трудолюбия;
- укрепление здоровья.

### Задачи программы:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви и интереса к искусству хореографии;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к хореографическому искусству.

Программа состоит из 3-х частей.

1. Хореографическая азбука.
2. Музыка и танец.
3. Танцевальные композиции.

### **Первая часть.**

Приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых двигательных, развитие координации, формирование осанки и физических, необходимых для занятий хореографией. В некоторой степени этот раздел «дублирует» уроки гимнастики, но он является для учащихся необходимым в полной мере.

### **Вторая часть.**

Приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

### **Третья часть.**

Изучение разноплановых танцев; образных, классических балльных, танцев в современных рамках и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала, (т.е. на каждом занятии используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Программа рассчитана на два года обучения.

Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися. Особое внимание уделяем работе по подготовке учащихся к концертному выступлению.

**Занятия строятся следующим образом:**

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательно образное;
- игровой - учебный материал в игровой формой;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков, учащихся выявляются на контрольных уроках.

Контрольный урок-зачет включает в себя отдельные фрагменты всех разделов программы и представляет собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса. Итоги контрольного урока, зачета обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

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

Занятие проходит 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Занятие делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную.

Первая, **подготовительная часть** включает маршировку и разминку, построению на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности

Вторая, **основная часть** изучение элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над этюдами, композициями.

Третья, **заключительная часть** включает закрепление музыкально ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части занятия свои задачи.

Главная задача подготовительной части - организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, стопы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении занятия необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся.

Стараемся добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания.

С первых уроков следим за культурой исполнения движений, учитывая возрастные особенности и физические данные каждого ученика.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса в МАОУДОД ДШИ «Вдохновение» и создана с учетом индивидуальных особенностей учеников хореографического отделения школы, т.е. возрастных и физических данных, и использован опыт работы с детьми в хореографических и других школах искусств.

## **Первый год обучения**

Класс первого года обучения уже в достаточной мере владеет материалом, уроки ритмики занимают 2 академических часа в неделю. На этом году обучения больше внимания уделяем музыкальной грамоте.

По окончании первого года обучения класс должен:

- знать понятия: «сильной» и «слабой» доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями;
- иметь понятие метра и ритма;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног;
- иметь представление о танцевальной композиции, выразительности исполнения разнообразных танцев;
- уметь ориентироваться на площадке танцевального зала.

Используем тот же комплекс упражнений, добавляя динамику и темп исполнения. Так же добавляем изучение элементов классического и народного танцев.

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

- Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса,
- Упражнения для рук и кистей рук
- Упражнения для корпуса,
- Упражнение для ног и ступней ног.

### ***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;
- подскоки;
- легкий бег.

### ***Виды шагов и ходов***

- танцевальный ход с носка;
- шаг с пятки;
- приставочный шаг;
- шаг на полуприседаниях;
- маршевый шаг;
- галоп;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег лошадки;
- полька;
- полонез.

### ***Партерный экзерсис:***

Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

- упражнение на напряжение и расслабление мышц.
- упражнение для направления мышц спины.
- упражнение на укрепление мышц спины.
- упражнение на развитие выворотности мышц брюшного пресса.
- упражнение на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.
- упражнение, подготавливающее к классическому экзерсису.

### ***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 (изучаются последней, как наиболее трудная), музыкальный размер: 4/4 - 1 такт, 3/4 - 4 такта;

- battement tendu в 1 и 3 позициях, все направления, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;
- demi-plie в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта;
- battement tendu et demi-plie в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта, (1 такт на каждое движение);
- постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях;
- preparation для руки у станка (держась одной рукой за станок);
- наклон корпуса вперед, в сторону;
- трамплинные прыжки;
- понятие en face.

### ***Элементы народного танца.***

- положение рук на поясе;
- положения рук в паре (в русском, белорусском танце);
- шаг с приставкой;
- 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;

### ***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. Упражнение 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.

### ***Изучение различных танцевальных комбинаций***

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Обогащение исполнительской выразительности. Понятие об ансамбле, как о согласованном действии исполнителей.

Изучение массовых композиций: «Марш друзей», «Валенки», «Цирковые лошадки», «Пингвины», «Волшебный цветок», «Танец цыплят», полька «Шепотки», «Метелица», «Мячики», «Ручеёк». «Русское попурри» и др. (по выбору преподавателя).

## Второй год обучения

Класс уже в полной мере владеет первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы. Учащиеся могут самостоятельно комбинировать движения, умеют перестраиваться из одной фигуры в другую. Владеют различными танцевальными упражнениями на развитие физических данных.

Второй год обучения продолжает закрепление пройденного материала на более сложных примерах.

Особое внимание уделяется маршевой и танцевальной музыке. Учащиеся должны определять особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец), уметь самостоятельно находить нужные движения и исполнять их в соответствующем жанру характере, импровизировать на заданную музыку.

Как сложный элемент прорабатывается затакт. Даются задачи на определение (на слух) затактового построения. Дети должны уметь самостоятельно начинать движение из затакта и в такт, вступать в коллективное движение «канон» в различных ритмах и темпах, с различным интервалом.

На завершающем этапе начального обучения учащиеся должны передавать услышанное в музыке мимикой и движением. Рекомендуется исполнение небольших пластических этюдов с воображаемыми предметами (надувание шарика, игра с мячом). Развитию актерской выразительности послужат сценки подражания повадкам животных (этюды «кошка», «петух», «лошадка», «лягушка» и др.).

Ритмика предусматривает приобретение знаний в области музыкальной грамоты и дает возможность изучить движение средством музыкальной выразительности. Кроме того, ритмические занятия развивают координацию, быстроту мышечной реакции, своевременное точное включение и торможение движения, умение ориентироваться в пространстве.

- не делаем значительный акцент на игровых образах, игра на этом этапе обучения не имеет такого значения, как на первом и втором годе обучения, но иногда допустима для разрядки в балетном зале, если сложилась подобная ситуация;

- учимся создавать представление о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;

- создаем самостоятельно музыкально-двигательные образы, которые стараемся делать в танцевальной манере и добиваться выразительности исполнения;

- работаем над навыками ансамблевого исполнения.

Каждый год обучения имеет свои специфические черты и необходимо добиваться качественного исполнения движений на разных этапах обучения, исходя из возрастных и физических данных учеников. Главное, подходить к процессу творчески и не бояться экспериментировать, а уроки «Ритмики и танца» как раз позволяют это делать.

## Учебно-тематический план.

### Первый год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Упражнения для головы, шеи, рук, корпуса, ног	4
2	Прыжки	3
3	Виды шагов и ходов	4
4	Партерный экзерсис	4
5	Изучение элементов классического танца	6
6	Изучение элементов народного танца	6
7	Музыка в танце. Понятие о ритме и ритмическом рисунке	4
8	Изучение танцевальных комбинаций	5
	Всего	36

### Второй год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Упражнения для головы, шеи, рук, корпуса, ног	4
2	Прыжки	4
3	Виды шагов и ходов	4
4	Рисунок танца	6
8	Изучение танцевальных комбинаций	18
	Всего	36

## **Музыкальное оформление урока**

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучанию фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать классическую музыку русских и зарубежных композиторов, народную музыку и музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста, иметь выразительную мелодию и четкую фразировку и быть близким по содержанию детским интересам.

### **Список используемой литературы:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.
3. Бекина С. и др. Музыка и движение - М.: Просвещение, 1984.
4. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. - М.: Высшая школа изящных искусств.
5. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
6. Пинаева Е. Образные танцы для детей Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
7. А.Ваганова. Основы классического танца. Л.-М.,1963.
8. Ткаченко Т.С. Народный танец. М., 1954, 1967.
9. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975.