

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Чайковская детская школа искусств № 3»  
Пермский край, г. Чайковский, с. Фоки, ул. Ленина, 18 «а»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «ЧДШИ № 3»  
Протокол от 26.08.2021 № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ЧДШИ № 3»

 Н.П. Агафонова

«27» августа 2021 г.

## **Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области хореографического искусства**

**по учебному предмету  
исполнительской подготовки**

**«РИТМИКА И ТАНЕЦ»**

**Срок обучения 1 год**

Составитель – Звездина Светлана Владимировна,  
преподаватель класса хореографии  
МБУ ДО «ЧДШИ № 3»

Программа по учебному предмету «Ритмика и танец» предназначена для учащихся МБУ ДО «ЧДШИ № 3», обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе в области хореографического искусства с 4 до 6 лет.

# **Структура программы учебного предмета**

## **I. 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;
- Цели и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

## **II. Содержание учебного предмета**

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам.

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

## **IV. Методическое обеспечение учебного процесса**

- Методические рекомендации преподавателям.

## **V. Список рекомендуемой методической литературы и средства обучения**

- Методическая литература;
- Средства обучения.

## **I. Пояснительная записка**

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

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

Предмет «Ритмика и танец» входит в курс дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства. «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. «Ритмика и танец» является базой для овладения хореографическими дисциплинами: классического, народно-сценического, бального, современного танцев.

Данная программа является адаптированной к условиям сельской местности и предназначена для обучения детей 4-6 лет в сельской школе искусств.

#### **Срок реализации учебного предмета:**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

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

№	Наименование предметной области/учебного предмета	Г оды обучения (классы) Количество аудиторных часов в год		Всего
		1 полугодие	2 полугодие	
1	Ритмика и танец	28	28	56

1 полугодие - 2 часа в неделю, по 25 минут урок,

2 полугодие – 2 часа в неделю по 25 минут урок.

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

Форма проведения аудиторных занятий – мелкогрупповая (от 4 до 10 человек).

#### **Цели и задачи учебного предмета**

Цель предмета: активизация музыкального восприятия обучающихся через движения.

Задачи предмета:

-укрепить опорно-мышечный аппарат обучающихся;

- сформировать метроритмический слух;
- развить пластичность, координацию, свободу движения;
- воспитать творческую активность ребенка.

### **Обоснование структуры программы учебного предмета**

Программа учебного предмета содержит следующие разделы:

- Пояснительную записку;
- Содержание учебного предмета (учебно-тематический план работы);
- Требования к уровню подготовки обучающихся;
- Методическое обеспечение учебного процесса;

### **Методы обучения**

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

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

### **Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

Для реализации программы должны быть созданы следующие материально-технические условия, которые включают в себя:

- хореографический зал со звукотехническим оборудованием;
- станки;
- зеркала;
- коврики;
- пособия для танцев.

Учебные аудитории должны иметь звукоизоляцию.

## **II. Содержание учебного предмета**

### **Сведения о затратах учебного времени по предмету «Ритмика и танец»**

Наименование темы	количество часов		
	1 полугодие	2 полугодие	всего
- занятия на середине зала - актерское мастерство	28 часов	28 часов	56 ч.

### **Годовые требования по году обучения**

Для обучающихся рекомендованы общеукрепляющие упражнения для различных групп мышц, основы подготовки корпуса, работа над мышцами стоп и

коленных суставов. Позднее добавляются упражнения на выворотность, усложняется координация, начинается дифференцированная подготовка отдельных мышц и групп мышц, так же используются различные музыкальные игры, этюды и задания, развивающие творческие способности обучающегося.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала (т.е. в каждом уроке должны присутствовать задания из различных тем всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способности учащегося в формировании культуры поведения и общения, воспитания творческого начала. Следует обратить внимание на следующие разделы в работе:

Первый раздел учебного предмета предусматривает приобретение обучающимися двигательных навыков и умений, развитие координации, ориентировки в пространстве.

Упражнения для подготовки мышечного аппарата ребёнка предполагается исполнять на полу на коврик (партерный экзерсис).

Второй раздел учебного предмета предусматривает приобретение обучающимися знаний в области музыкальной выразительности, воспитание чувства ритма, слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Третий раздел учебного предмета - овладение основами актерского мастерства, способствующих развитию воображения и фантазии обучающихся, развитию умения передавать характер и настроение, наполнить движения эмоциональным содержанием.

Четвертый раздел предполагает изучение разноплановых танцев и этюдов: образных, бальных, диско-танцев, массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

## **Содержание программы**

### **Первый раздел.**

#### **1. Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:**

- наклоны головы вперёд, и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- вытягивание шеи вперёд;
- подъём и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

#### **2. Упражнения для рук:**

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- волнообразные движения;

- положение рук на талии, на «юбке», за спиной;
- сгибание кистей вниз, вверх;
- вращение кистей.

### **3. Упражнения для корпуса:**

- наклоны вперед, в стороны;
- повороты корпуса «пружинка».

### **4. Упражнения для ног:**

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разворот согнутой в колене ноги;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь.

### **5. Прыжки:**

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре на каждой);
- прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 и обратно).

### **6. Танцевальные элементы, упражнения на координацию**

- танцевальный шаг с носка;
- танцевальный шаг с пятки;
- маршевый шаг;
- приставной шаг;
- галоп;
- подскок;
- бег «лошадки»;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад;
- бег на полупальцах «ветерок»;
- элементы шага польки;
- различные виды шага в разном темпе, ритме;
- перестроение по заданному рисунку;
- творческие задания;
- хлопки в ладоши в разном ритме;

### **7. Элементы народного танца:**

- положение рук на поясе;
- положение рук в паре;
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- притоп одинарный, тройной;
- полуприсядка с выносом ноги вперед на каблук.

### **8. Балетная гимнастика:**

### *Партнерный экзерсиз:*

- Упражнение на напряжение и расслабление мышц.
- Упражнения для тазового пояса и нижних конечностей:
  - натягивание коленей (выворотное и невыворотное);
  - натяжение стоп (подъемов пальцев), сокращение стоп, разворот стоп в выворотное и невыворотное положение (в натянутом или сокращенном состоянии);
- Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:
  - уголок (на спине удержание корпуса под тупым углом);
  - «велосипед», «ножницы»;
- Упражнение для развития подвижности суставов и растяжение мышц и связок:
  - «складочка» - наклон корпуса вперед сидя с вытянутыми вперед ногами в выворотном и невыворотном положении;
  - «лягушка» сидя и лежа на животе;
  - наклоны корпуса и прогибы вперед, назад, в стороны;
  - полу шпагаты вперед, назад, в сторону.
- Упражнение для мышц спины и подвижности позвоночных суставов.
  - держание мышц спины, поясничного и крестцового отдела стоя, сидя в позе лотоса, в «бабочке»:
  - самолетик, сфинкс, змейка – поднимание и удержание корпуса вертикально в положении лежа на животе с упором на руки и без упора;
  - «коробочка» на животе;
  - наклоны корпуса в сторону, вперед («кошечка») и назад;
  - наклон корпуса и головы вперед с удержанием рук «наверху».

### **Второй раздел.**

- Понятие темпов в музыке (медленный, быстрый, умеренный).
- Выполнение движений в разных темпах.
- Понятие динамики музыкального произведения (*forte*, *piano*).
- Понятие о характере музыки (веселая, грустная, печальная, торжественная).
- Понятие сильных и слабых долей, знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4.
- Этюды импровизации на самостоятельное создание различных образов.

### **Третий раздел.**

- упражнения для мышц лица, 1-3 упр.
- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, необходимых для создания пластического образа,
- упражнения для передачи внутреннего состояния, через мимику лица и образ,
- упражнения на оправдание позы и жеста,
- упражнения для передачи внутреннего состояния с подключением всего тела,



- упражнения для развития образного мышления,
- упражнения на развитие общения с партнером и со зрителем,
- упражнения этюдного плана на создание пластического образа.

#### **Четвертый раздел.**

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение на танец;
- постановка исполнителей в паре;
  - \* положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой, и др.
  - \* положение рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест», «воротца» и др.
- изучение образных танцев: «Веселое настроение», «Пингвины», «Лягушки», «Веселые котята», «Буратино», «Паровозик», и др.
- освоение композиционного пространства;
- навыки коллективного исполнительства;
- понятие об ансамбле как согласованном действии исполнителей.

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

Результатом освоения программы «Ритмика и танец» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в музыке;
- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами
  - знание позиций ног, рук;
  - представление о сценической площадке, рисунке танца;
  - навыки исполнения танцевальных движений, комбинаций и композиций;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения.

### **IV. Методическое обеспечение учебного процесса**

#### **Методические рекомендации педагогическим работникам.**

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика и танец» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой танца,
- принципа заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач,

- принципа доступности, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям.

От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоение конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей.

## **V. Список рекомендуемой методической литературы и средства обучения**

### **Список литературы**

1. Алпарова Н.Н. Музыкально-игровой материал. Ч.1 и ч.2.- М.:2000
2. Играем, танцуем, поем. – С-П.:2002  
Поиграем, потанцуем. – С-П.:2002
3. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения. – М.: 2001
4. Лифиц И.В. Ритмика: учебное пособие. – М.:1999
5. Музыка, движение, фантастика. – С-П.:2002
6. Танцы для детей. Сост. Федорова Г.П. – С-П.:2000
7. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. – М.: 1998

### **Средства обучения**

Материально-технические условия реализации учебного предмета «Ритмика и танец» обеспечивают возможность достижения обучающимися результатов. Минимально необходимый для реализации в рамках учебного предмета «Ритмика и танец» перечень аудиторий и материально-технического обеспечения включает в себя:

**Техническое оснащение занятий:** музыкальный центр, аудиокассеты, CD – диски, USB - флешка, DVD, TV.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения:**

- Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
- Нотно-методическая литература.
- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- Аудиокассеты, CD – диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- Фортепиано.
- Резиновые мячи среднего размера.
- Коврики.
- Костюмы для концертной деятельности.